PERSONAGGIO

VALERIA PICCINI

«Chiamateci SheF: ragazze,
vi spiego come avere successo»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di Lido Vannucchi

9

MENU SALUTARE

UN GIORNO DA 1422 CALORIE

Così si smaltiscono
(con gusto) gli eccessi natalizi

di **Anna Villarini,** foto di Laura Spinelli

26

20.01.2021

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#27

MERCOLEDÌ

ANNO 4 - N. 1

Ciotole
di yogurt che
non mancano
mai a fianco
delle pietanze
salate,
erbe fresche
per «indorare»
il palato,
e poi acqua
di rose,
cardamomo
e zafferano
Sono il cuore
e l'anima
delle più
autentiche
tavole iraniane
Da raccontare
in tutta la loro
profumata
complessità

LE MILLE SFUMATURE DEL CIBO PERSIANO

Testo, ricette
e foto di
Saghar Setareh

14

INCHIESTA

«COOKING THERAPY»

Il metodo
per allenare
mente e spirito
in cucina

di **Isabella Fantigrossi**

6

ALICE OEHR

per il Corriere della Sera

Designer e illustratrice australiana, vive e lavora a Melbourne. Laureata in Arte, è famosa per i suoi soggetti pop e coloratissimi. È autrice di un libro di ricette interamente disegnato da lei, *The Art of cake* (Thames & Hudson)

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Al nuovo anno ci siamo arrivati quasi tutti stanchi. E pieni di incognite sul futuro: cosa succederà? Come cambieranno (ancora) le nostre vite? Sono domande che ci poniamo un po' tutti, spesso cercando risposte che non sempre troviamo. Ma noi di *Cook* vogliamo ripartire da quelle poche cose che ci rendono felici: cucinare, leggere, scoprire la bellezza. Solo questo, forse, ci ancorerà a noi stessi e a quello che siamo davvero. E ci consentirà di attraversare un futuro che appare davvero incerto. E un mondo, che forse, non riconosceremo più come uguale a sè stesso. Cominciamo così con una notizia improntata all'ottimismo: da questo mese, a grande richiesta, *Cook* diventa un mensile «vero». Non che prima non lo fosse. O almeno, non che noi non ci considerassimo tali. Ma *Cook* restava in edicola un giorno soltanto come allegato gratuito del *Corriere della Sera*. Adesso invece, poiché davvero in tanti ce lo chiedevate, c'è un'altra possibilità: *Cook* sarà in edicola gratuitamente il giorno dell'uscita, in più dai giorni successivi e per tutto il mese potrà essere acquistato al prezzo di 2,50 euro. Questo significa

PARTIAMO COL PIEDE GIUSTO

che nessuno potrà più disperarsi perché ha perso il giorno! Ci saremo, sempre, per tutto il mese di uscita. Mi/ci sembra un bel modo per affrontare questo anno così incerto. Con una sicurezza: di avervi accanto, cari «Cookers», sempre e comunque. Tornando al numero di oggi, invece, beh, a noi piace tantissimo. Scoprirete, con Isabella Fantigrossi, che cosa è la «cooking therapy» e perché tutti, almeno una volta nella vita, dovremmo farla. Alessandra Dal Monte ha intervistato una cuoca italiana fantastica, Valeria Piccini, che ci racconta perché ama farsi chiamare ScheF. Le foto sono di **Lido Vannucchi**. La cover, che abbiamo voluto non a caso colorata e solare, è di **Alice Oehr**. Le illustrazioni, di ricette, cocktail e vino del mese, come sempre sono di **Felicita Sala**. E vi invito a sbirciare quella «geniaccia» di **Alessandra Avallone** che cosa si è inventata questo mese per il suo piatto geniale. Il menu del mese è, invece, di una penna del food writing che amo particolarmente, **Saghar Setareh**: a lei il compito di illustrarci profumi e segreti della cucina persiana. Mentre la sottoscritta, per la sua rubrica de La cucina delle donne, ha deciso di raccontarvi un personaggio strepitoso: Alice Toklas. Segreti e passioni di una donna che è stata letteralmente salvata dalla sua passione per la cucina. Le illustrazioni, da questo mese, sono di **Carlotta Gasparini**. E, poi, il personaggio intervistato da Chiara Amati è Daniela Collu. Mentre i delivery e le novità del settore gastronomico ce le racconta, come ogni mese, Gabriele Principato. Se invece avete ancora qualche desiderio nascosto in tema di oggetti, sbirciate quelli scelti per voi da Martina Barbero. E infine un grazie per tutto il lavoro di produzione che fa ogni mese, in maniera impeccabile, a Tommaso Galli. Senza di lui non ci sarebbero molte delle bellissime immagini che rendono speciale *Cook*. Buona lettura!

LIDO VANNUCCHI

Classe 1961, negli anni '90 inizia a dedicarsi al mondo del cibo e del vino. Prima come appassionato (è anche sommelier), poi come fotografo. Ora firma i reportage per le più importanti riviste di settore

ALESSANDRA AVALLONE

Milanese, laureata in agraria, appassionata di erbe e spezie, è tra le prime food stylist e home economist italiane. Le sue ricette testate fino all'ultimo passaggio compaiono in oltre 20 libri

SAGHAR SETAREH

Food writer e fotografa di origine iraniana, dal 2007 vive a Roma dove cura il blog Lab Noon e organizza workshop di fotografia e corsi di cucina. Nel 2022 uscirà il suo primo libro di cucina (per Murdoch Books)

ALICE OEHR

Designer e illustratrice australiana, vive e lavora a Melbourne. Laureata in Arte, è famosa per i suoi soggetti pop e coloratissimi. È autrice di un libro di ricette interamente disegnato da lei, *The Art of cake* (Thames & Hudson)

FELICITA SALA

Nata a Roma e cresciuta a Perth, in Australia, dove si è laureata in filosofia, ha imparato a disegnare da autodidatta. Oggi si è specializzata in libri illustrati, animazioni e disegni di ricette per quotidiani e riviste

CARLOTTA GASPARINI

Graphic designer e illustratrice, vive e lavora a Bergamo. Prima ha vissuto in Australia e in Sud America. Ha studiato Visual Communication Design a Milano. Ama i colori saturi, il giallo più di tutti

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ 20 GENNAIO 2021
ANNO 4 - NUMERO

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine),
Chiara Amati,
Wladimir Calvisi (coordinamento web),
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Lorenza Martini (grafico)
Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero,
Tommaso Galli
Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto: redazione grafica
a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

IL SOMMARIO

LE PROSSIME USCITE DI «COOK»

17 FEBBRAIO
17 marzo
14 aprile
12 maggio
16 giugno
7 luglio
22 settembre
20 ottobre
17 novembre
8 dicembre

L'ELENCO DELLE RICETTE

Dalle paste agli accompagnamenti fino ai drink, sono tante le preparazioni che celebrano l'inizio del nuovo anno, con un occhio al palato e uno al benessere dell'organismo
Ecco le pietanze presenti in questo numero, insieme ai trucchi e ai consigli per provare a rifarle a casa

FOTO DI LAURA SPINELLI

«COOKING THERAPY»: ALLENARE MENTE (E SPIRITO) IN CUCINA

di **Isabella Fantigrossi**

Secondo il neuroscienziato Antonio Cerasa, che ha analizzato il funzionamento di alcuni *expert brain*, l'attività ai fornelli è una straordinaria palestra, capace di rendere più plastico il cervello
Tanto che il nuovo metodo di cura basato sulla preparazione di ricette sta diventando oggetto di studio nel trattamento di difficoltà neurologiche ma anche di depressioni, ansie e crisi di coppia
Ci sono poi studiosi, come la psicoterapeuta Barbara Volpi, che oggi alternano alle classiche sedute attività pratiche con farine, lievito e impasti
Insegnando così a trasformare il far da mangiare in un momento prezioso per la ricerca del benessere

In cucina come nella stanza dello psicoterapeuta. Il piano pulito, pronto ad essere infarinato, diventa il lettino dove confessarsi. Le mani che impastano lo strumento per tirare fuori i nodi da sciogliere. E i fornelli il luogo dove il cervello può ringiovanire e addirittura rinascere. Ce ne siamo accorti anche durante il lockdown di questa primavera: molti, nel preparare da mangiare per famiglia, amici e vicini, hanno trovato un'ancora di salvezza. Un modo per combattere la noia e, soprattutto, sentirsi vicini agli altri. Solo una sensazione? No. Secondo alcuni esperti cucinare è davvero terapeutico. Tanto che negli ultimi tempi si sta sviluppando una vera e propria forma di cura basata sulla preparazione attiva di piatti e ricette: la «cooking therapy», diventata oggi oggetto di studio scientifico. E solo negli ultimi mesi sull'argomento sono usciti due nuovi manuali, pronti a dimostrare che cucinare non è solo un'attività necessaria o un hobby ma è addirittura un tipo di allenamento neuronale per il nostro cervello; una tecnica d'avanguardia nel trattamento di pazienti neurologici e psichiatrici; e anche un esercizio di *mindfulness* per stare bene nella vita di tutti i giorni.

Le 3 super abilità degli chef

Le prime prove che la cucina è capace di plasmare la testa le ha ricostruite Antonio Cerasa, neuroscienziato e ricercatore dell'Istituto di bioimmagini e fisiologia molecolare del Cnr di Catanzaro, esperto di intelligenza artificiale e neuroriabilitazione. Durante la sua ricerca, racconta in *La cooking therapy* (appena uscito per FrancoAngeli), Cerasa ha studiato il funzionamento degli *expert brain*, cioè i cervelli degli esperti, super allenati a svolgere determinate attività. Le categorie analizzate? I musicisti, i giocatori di basket e, appunto, gli chef. Il neuroscienziato si è reso conto che la mente dei cuochi ha più densità neuronale rispetto al resto della popolazione in tre particolari regioni cerebrali: la corteccia somato-sensoriale, il cervelletto anteriore e quello posteriore, cioè una delle regioni più plastiche e quindi allenabili a livello neuronale. Queste alterazioni positive nei cuochi, spiega Cerasa, sono dovute in particolare a tre superabilità, acquisite grazie all'allenamento in cucina: il *blind cutting* (cioè la destrezza nel tagliare velocemente con un coltello molto affilato guardando altro); la capacità di coordinare i movimenti di una brigata molto complessa; e quella di ricordarsi a memoria i passaggi di ricette complicate cucinando più piatti contemporaneamente senza perdere il filo di nessuna sequenza. Tutte attività gestite, appunto, dal cervelletto. Che cosa significa, dunque, nella pratica? Che se ci si allena, anche ai fornelli, l'attività cerebrale migliora. «E che, dunque, la cucina può essere una straordinaria palestra per la riabilitazione cognitiva — spiega Antonio Cerasa —, soprattutto in chi ha danneggiata proprio l'area del cervelletto». Dallo studio è nato, perciò, un protocollo operativo di «cooking therapy» realizzato con l'Istituto di Alta riabilitazione Sant'Anna di Crotone assieme a tre chef calabresi, Luca Abbruzzino, Antonio Biafora e Caterina Ceraudo. Come funziona? «Nell'istituto Sant'Anna c'è una cucina, per altro bellissima — continua Cerasa —, dedicata ai pazienti: vittime di traumi o ictus, persone con disabilità o che soffrono di perdita di attenzione e memoria. Attraverso la preparazione di piatti più o meno complessi, i pazienti reimparano gradualmente a coordinare il pensiero, velocizzare la testa, svolgere più attività contemporaneamente». Diciotto sono le ricette studiate, considerate perfette per la riabilitazione: dall'antipasto freddo di salsa di pomodoro e pesto alla pasta con cozze, zucchine e pinoli fino al filetto di carne con crema di broccoli, che nel libro Cerasa racconta passo dopo passo, secondo le sequenze motorie da seguire contemporaneamente. Come esercizio per allenare la mente.

All'istituto Sant'Anna i pazienti reimparano gradualmente a coordinare e velocizzare il pensiero

GETTY IMAGES

Antonio Cerasa, *La cooking therapy. Come trasformare la cucina in una palestra per la mente*, Franco Angeli, 136 pagine, 19 euro

Barbara Volpi, *Che cos'è la cooking therapy* , Carocci editore, 112 pagine, 12 euro

Risincronizzare l'attività neuronale

Ma perché proprio la cucina? In fondo ci sarebbero altri strumenti, e altre attività, più tradizionali per arrivare all'obiettivo. «Senza dubbio — è convinto Cerasa — però cucinare è infinitamente più divertente». Anche perché preparare da mangiare ha uno straordinario effetto sul piano emotivo. «Grazie all'iperattività cerebrale legata alla ripetizione di atti consueti, conosciuti e provati nel tempo, i pensieri negativi vengono risincronizzati dalla bellezza che si sta componendo con le mani — scrive —. La ritmicità dei movimenti tra le padelle mette in ordine la confusione e il caos prodotti dagli stati d'ansia e depressione». Il cucinare, insomma, così come il camminare o l'ascoltare musica, continua Cerasa, porta «armonia, che cerebralmente si traduce con la sincronizzazione ritmica dell'attività elettrica neuronale». Ecco perché, è convinta anche la psicoterapeuta Barbara Volpi, docente all'Accademia di Psicoterapia Psicoanalitica (SAPP) di Roma e autrice di *Che cos'è la cooking therapy* (Carocci), la cucina può diventare uno straordinario mezzo per fare training psicologico. Non a caso nel suo studio professionale di Roma ha allestito già da tempo una cucina-laboratorio per la «cooking therapy». «È nata come esperienza sulla mia pelle — racconta —. Amo cucinare, sono diplomata chef e da sempre ai fornelli trovo le mie occasioni di relax e meditazione. Dunque alcuni anni fa ho pensato di cominciare a proporre ai miei pazienti alcune attività pratiche. E ora abitualmente alterno le classiche sedute psicanalitiche a momenti di laboratorio dinamico in cucina, per bambini con genitori, adulti, anche coppie». E i risultati, assicura Volpi, si vedono: «Mi piace raccontare la storia di un ragazzo che seguo da tempo, soffriva di mutismo selettivo. Da quando abbiamo cominciato assieme il laboratorio di cucina, ha ricominciato a parlare». La cucina, spiega Volpi, può essere utile ad alleviare soprattutto «sintomi depressivi, ansiosi, problemi di regolazione emotiva, iperattività, conflittualità familiari e di coppia e a dare un senso di efficacia a bambini, adolescenti, anziani».

Per cominciare, serve ordine: utensili puliti, ingredienti pesati nelle ciotole e piano pronto

La psicologia del vivere quotidiano

Dopo di che, secondo Volpi, lo stare in cucina è prezioso sempre. «Oggi stiamo riscoprendo la psicologia del vivere quotidiano, cioè l'importanza di semplici strumenti di sostegno». Come le attività pratiche. Il motivo? «L'uso delle mani permette un grande ancoraggio alla realtà, costringe a restare attenti e concentrati senza giudicare, solo osservando quello che si crea. E visto che mangiamo tutti i giorni è più facile approfittare della cucina. Tanto più che ai fornelli l'errore si può correggere sempre: pensiamo a quante ricette sono nate sbagliando, come la famosa crostata rovesciata di Bottura. Un grande insegnamento di vita. E poi, nella velocità del mondo pre-pandemia, l'avevamo dimenticato: quando andiamo al mercato a fare la spesa e poi cuciniamo portiamo il buono dentro casa, ci prendiamo cura di noi stessi e di chi ci sta vicino. Lavorare ai fornelli, insomma, è un potente strumento affettivo. E quando la pandemia finirà, non dovremo dimenticarlo». Non a caso, anche a Milano, stanno nascendo corsi di mindful cooking, cucina per la consapevolezza.

Mindfulness

In quest'ottica, dunque, ciascuno può avvalersi delle potenzialità benefiche del cucinare. A una condizione. «Come in tutte le attività incentrate sulla ricerca del benessere interiore, l'ambiente è importante — raccomanda Volpi —. Dunque la stanza deve essere ordinatissima: dispensa attrezzata, utensili puliti, ingredienti pesati nelle ciotoline, piano da lavoro pronto». Poi, serve il giusto tempo a disposizione: telefono silenzioso e nessuna interruzione. L'obiettivo è concentrarsi sull'atto di preparazione del cibo, sulla consapevolezza del presente. Così, attraverso la manipolazione degli ingredienti, mentre si tagliano le verdure e il sugo sobbolle in pentola, «la mente si apre a una riflessività interiore più profonda, che può far emergere ricordi, momenti vissuti e punti luce: gli *insights*, i quali, una volta completato il piatto, possono tornare a illuminarci la vita».

VALERIA PICCINI

Con due stelle dal 1999 in un piccolo borgo maremmano, ha scritto la storia dell'alta ristorazione moderna: materia prima esaltata, tradizione alleggerita, creatività equilibrata. Sempre con lo stesso brivido dell'inizio: «Cucinerei per altri 20 anni Ma non ce l'avrei fatta senza i tanti giovani passati qui, da Niko Romito a Chiara Pavan: mi hanno dato ispirazione e freschezza» Il mio cruccio? «Riuscire a dimagrire per stare bene». E ora lancia il progetto SheF per aiutare le cuoche di domani: «Tutoraggi per abbattere le barriere»

1

Valeria Piccini inizia a cucinare giovanissima nella trattoria «Da Caino» di Montemerano (Grosseto), di proprietà dei genitori del suo futuro marito, Maurizio Menichetti

2

Nel 1987, a 29 anni, dopo aver viaggiato e studiato, stravolge la cucina: tradizione sì, ma in chiave moderna. La prima stella arriva nel 1991, la seconda nel 1999

3

Da qualche anno oltre al ristorante è attivo il bistrot «Il Giardino», che recupera i piatti semplici del «Caino» originale. Prossimo progetto: zuppe e salse da vendere in barattolo (online)

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Lido Vannucchi, producer Tommaso Galli

Sui social si firma «SheF Valeria» e non è un vezzo, è un marchio registrato che sta per *she* (*lei* in inglese) più F (femmina). E se non fosse scoppiata la pandemia questo «logo», appuntato anche sulla divisa, sarebbe diventato un progetto. «I contorni precisi li stavamo ancora studiando — racconta Valeria Piccini, classe 1958, da 43 anni regina dei piatti «goduriosi ma leggeri» (parole sue) di «Da Caino», ristorante due stelle Michelin nel borgo di Montemerano, in Maremma —. L'idea era dedicare una campagna di comunicazione, una specie di tutoraggio online, alle donne chef. Per mettere la mia esperienza al servizio delle ragazze che desiderano fare il mio lavoro. Per incoraggiarle, spiegando loro che possono riuscire anche se il mondo della cucina è faticoso. Purtroppo ci sono ancora tante barriere, legate soprattutto alla conciliazione tra professione e vita privata. Io sono stata fortunata perché il mio ristorante ha coinciso con la mia famiglia. Ma non per tutte è così e la questione va affrontata. Non perché io creda in una cucina femminile diversa da quella maschile: forse le donne sono un po' più precise ai fornelli, ma nemmeno tutte — continua —. Secondo me il talento non ha genere, per fare il cuoco bisogna avere le mani giuste, la sensibilità, un guizzo con cui si nasce e non importa se si è maschi o femmine. Il punto è che è un peccato se a rinunciare a quel dono sono, alla fine, più le donne degli uomini per colpa di ragioni sociali e culturali. Io avrei voluto parlare di tutto questo a modo mio, con semplicità. Non ho soluzioni e non sono una filosofa, anzi. Però sto in cucina da una vita e qualcosa la posso insegnare. Anche perché mi rendo conto di essere molto rispettata dai colleghi». Merito del carisma, dell'esperienza? «Beh, se penso a quello che siamo riusciti a fare in un paese di 200 anime, al tragitto

Il talento non ha genere: il punto è se si è costretti a rinunciarci per ragioni sociali

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

1 L'interno di «Da Caino» con Valeria Piccini e Fabiana Lunghi, pastry chef **2** Due piccioni pronti per essere lavorati **3** Pierluigi Nesti in sala **4** I maiali di cinta senese allevati allo stato brado **5** Sarah Granci, responsabile de «Il Giardino», il bistrot estivo nato tre anni fa **6** Valeria Piccini insieme al marito, Maurizio Menichetti, e al figlio Andrea **7** L'animella glassata al peperone, topinambur e aglio nero

che ha trasformato la trattoria "Da Caino", aperta nel 1971 dai genitori di mio marito Maurizio (Menichetti, *ndr*), in un ristorante bistellato... Di certo quello che ho costruito parla per me. E magari questo percorso può servire a qualche giovane leva...». Mentre parla si volta verso Andrea, l'amatissimo figlio, tornato nel 2016 da un'esperienza di sette anni come chef negli Stati Uniti. Ora, da quando il papà è «in pensione», è responsabile della sala e della cantina. «Appena passa l'emergenza virus ci si pensa bene a questo progetto, eh? Io le ragazze, e i ragazzi, li ho nel cuore». È grazie a loro, «alla gioventù» — come dice Valeria Piccini, con la *g* dolce toscana — che «Da Caino» è quello che è oggi. Un ristorante in cui ogni giorno la tradizione prende nuova linfa, si ammoderna, si espande. «Per tanti anni ho lavorato in cucina con le signore di Montemerano. Erano loro ad aiutarmi. C'erano all'inizio, quando mia suocera Angela mi ha dato sempre più spazio ai fornelli della trattoria di famiglia. E sono rimaste anche quando ho deciso di cambiare passo, perché non volevo che i clienti delle vicine terme di Saturnia mangiassero sempre le stesse cose: pappardelle al ragù di cinghiale, crostoni con i fegatini, tortelli maremmani alla ricotta e spinaci... Quando venivano ci dicevano: "Ah, ma l'ho già assaggiato questo". Io mi ero stufata, volevo fare qualcosa di nuovo. Con Maurizio abbiamo iniziato a viaggiare, ho letto tanti libri, cominciato a togliere, togliere, togliere. Al massimo cinque ingredienti per piatto, salse fatte con gli scarti delle verdure al posto dei fondi, cotture leggere, elementi vegetali, contrasti in bocca (acido, amaro...). Le signore per un po' mi hanno seguito. Però quando è arrivata la prima stella, nel 1991, e poi la seconda, nel 1999, non se la sono più sentita. Avevano paura di non essere all'altezza. È da allora che nella mia cucina hanno

Sono a dieta, ho perso solo sette chili ma vado avanti, è l'unica cosa che mi interessa

6

ANIMELLA GLASSATA, TOPINAMBUR E AGLIO NERO

INGREDIENTI

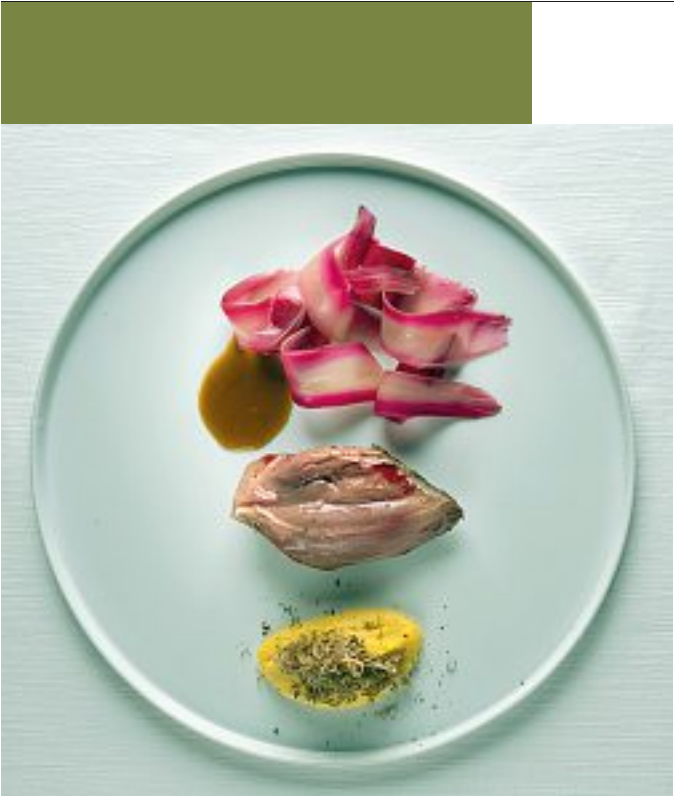
500 g di animelle di vitello, **6/7** peperoni rossi, **1 cucchiaio** di glucosio, **500 g** di topinambur, **1 cucchiaio** di pasta di nocciole, **q.b.** di aglio nero fermentato

PREPARAZIONE

Fate spurgare le animelle in acqua fredda per un paio di ore. Poi cuocetele partendo dall'acqua fredda per circa 8 minuti dall'ebollizione. Togliete dal fuoco e fatele freddare nel liquido di cottura, eliminando il velo e le impurità che la ricoprono. Cuocete la metà dei peperoni in forno. Poi passate i peperoni cotti e quelli crudi separatamente all'estrattore. Filtrate, unite i due estratti e riduceteli con il glucosio. Friggete qualche topinambur, mettetene due tagliati a dischi sottovuoto con del limone. Pelate i restanti e cuocete separatamente le bucce e la polpa in forno a 200°C per circa 30/40 minuti. Mettete poi la polpa in un pentolino con olio, acqua e portate a cottura. Frullate unendo la pasta di nocciole. Usate le bucce per una salsa con olio, vino bianco e salsa di soia. Rosolate le animelle e glassatele con i peperoni. Servite con tutti gli elementi.

7

cominciato ad arrivare i ragazzi: prima in stage, poi come dipendenti. Quanti ne ho visti passare. Per me sono stati fonte di ispirazione, mi hanno aiutato a tirare fuori idee, freschezza, energia. E a distanza di anni mi considerano tutti una mamma, un po' chioccia e un po' severa: dura quando c'è da lavorare, accogliente per il resto». Tra gli ex allievi illustri ci sono Niko Romito, arrivato a Montemerano nel 2003 — «Il primo giorno si è tagliato con l'affettatrice, doveva fare delle chips di melanzana. È venuto da me per due anni di fila, una gran testa, oggi siamo in ottimi rapporti» —, Paolo Meneguz, che nel 2019 ha preso la prima stella al «Ristorante Fre» di Monforte d'Alba, Chiara Pavan, stellata al «Venissa» di Mazzorbo, Luigi Lepore che ha appena aperto un locale nella sua Lamezia Terme, Matteo Compagnucci di «Sintesi» ad Ariccia, Alessandro Sciortino del «Saur» di Orzinuovi . Oggi i due sous chef che la affiancano sono Giuseppe Amato, salentino, classe 1995, e il piemontese classe 1990 Massimo Deinnocenti. Insieme alla pasticcera Fabiana Lunghi, 30 anni, di Orbetello, formano il cuore pulsante della brigata. «Sono bravissimi, in questi giorni di chiusura forzata Giuseppe e Massimo stanno nelle rispettive regioni, spero di riaverli qui presto. Mi piace guidarli ma anche ascoltarli». Con loro Valeria Piccini rende ancora più creativo quello che fa dal 1978: cucina di territorio contemporanea. «Il più bel complimento è quando un cliente finisce la degustazione e dice: ricomincerei daccapo. Vuol dire che ha digerito: il cibo oltre che buono era bilanciato». Con la pandemia che ha costretto tutti i cuochi a riflettere su etica e sostenibilità, Piccini si guarda indietro e non cambierebbe una virgola del suo percorso: «Io sono figlia di contadini, perciò cucino prodotti locali e non butto nulla, l'ho imparato a casa mia. Le parti meno nobili delle carni finiscono nel sugo, gli scarti delle verdure nei fondi. Gli animali del nostro storico fornitore Roberto Tistarelli arrivano interi e noi usiamo tutto. Le verdure sono quelle del nostro orto, a Saturnia. Le erbe quelle selvatiche, i latticini li fanno a sei chilometri da qui. L'unico ingrediente non del territorio che mi concedo è, ogni tanto, il fegato grasso». Non ci sono stati e non ci saranno stravolgimenti nello stile culinario. Ma l'anno appena passato pesa: «Se penso che proprio a marzo abbiamo inaugurato all'ingresso del ristorante una nuova area che doveva servire da bar-bistrot... mai usata. Ci abbiamo fatto le colazioni per gli ospiti delle nostre tre camere. Ci ha salvato "Il Giardino", il locale all'aperto che abbiamo avviato tre anni fa sempre qui nel borgo: serve i vecchi piatti tradizionali di "Da Caino" e quest'estate era pieno. Anche il ristorante gourmet ha lavorato bene tra clienti storici e nuovi, ma è chiaro che non si termina l'anno in positivo lavorando cinque mesi su 12. L'autunno è stato un incubo: chiusi dal 26 ottobre fino a data da destinarsi. Abbiamo scelto di non riaprire nei pochi giorni di zona gialla perché sarebbe stato più l'esborso dell'incasso. Aspettiamo di capire il da farsi. Non ho nemmeno il coraggio di chiedere ai miei dipendenti se hanno preso tutta la cassa integrazione, per fortuna sono giovani e hanno le famiglie alle spalle. Ma non vedo l'ora di farli tornare a lavorare». Intanto si mandano avanti altri progetti, come lo shop online di salse e zuppe in vaso: «Abbiamo pronte cinque nuove ricette che vorremmo vendere direttamente ai privati: acquacotta, ribollita, minestra di ceci, minestra del fattore e salsa al pomodoro. Li prepariamo nel laboratorio qui di fronte». E poi c'è la cantina, maestosa, messa su negli anni da Maurizio Menichetti e ora gestita da Andrea: ventimila bottiglie. «Un anno fa erano 22 mila, abbiamo fatto un'asta — spiega Andrea —. Una scelta pre-pandemia, ma devo dire provvidenziale». Le settimane passano con la testa

IL PERSONAGGIO

8

PICCIONE CON MAIS E RABARBARO

INGREDIENTI

2 piccioni. Per il purè di mais: **2** pannocchie fresche, **300 ml** di latte, **20 g** di tartufo nero. Per la glassa: **300 g** di rabarbaro, **40 g** di glucosio, **30 g** di isomalto, **10 g** di zucchero di canna, **5 g** di aceto di fragole. Per il carpaccio: **2 stecche** di rabarbaro, **30 g** di aceto di vino rosso. Per la salsa di piccione: **90 g** di fondo di piccione, **25 g** di porto ristretto, **30 g** di terrina di fegato grasso

PREPARAZIONE

Fiammeggiate i piccioni, eliminate le zampe e il collo, togliete le interiora e pulitele adeguatamente. Separate poi le cosce dalla carcassa senza buttarla via. Per il purè, pulite le pannocchie e passatele intere sulla brace. Sgranatale e cuocete i chicchi con il latte. Frullate e setacciate. Per la glassa, sbianchite il rabarbaro, passatelo all'estrattore, unite gli altri ingredienti e fate ridurre sul fuoco. Per il carpaccio, tagliate le parti più belle del rabarbaro e mettetele sottovuoto von l'aceto per circa 3 ore. Affettate con l'affettatrice, spolverizzate con zucchero a velo e in ultimo, prima di servire, bruciate con il cannello. Per la salsa, unite insieme tutti gli ingredienti e montate al mixer. Salate il petto del piccione e cuocetelo sulla carcassa con olio di oliva. Spolverizzare con polvere di cipolla bruciata e finire la cottura in forno a 200°C per 4/5 minuti. Disossate il piccione e spennellate il petto con la glassa, servitelo con una querelle di purè, abbondante tartufo, il carpaccio e la salsa del piccione

9

sempre al ristorante. Si apre, si controlla, si pulisce. Si studia: «Io — dice Valeria Piccini — continuo ad avere idee, ero pronta con il menu invernale ma mi sa che salta, come quello primaverile lo scorso marzo. Peccato, c'erano delle pappardelle con lepre cruda e una grattatina di cioccolato che mi garbavano proprio… E anche il piccione arrostito con crema di mais, tartufo e rabarbaro. O le animelle con peperone e topinambur. Io sono così, leggo in continuazione libri di cucina per approfondire nuove tecniche, ragiono, invento. Ci provo a leggere altro per staccare ma non ci riesco, non mi appassiona. Allora torno sui ricettari e a forza di leggere mi viene fame, a quel punto chiudo e bevo un bicchiere d'acqua. In tutti questi anni ho perso l'ispirazione solo in un periodo, quando è morto mio papà Enzo, nel 2010. Fu un anno terribile quello, perché il babbo stava male già da un po', tanto che io feci il fioretto di smettere di fumare sperando potesse servire a salvarlo. Passai da tre pacchetti di sigarette al giorno a zero. Non so come ho fatto, ci avevo provato tante altre volte con i cerotti ma ero talmente accanita che staccavo il cerotto, fumavo e poi me lo riattaccavo. Comunque, quella volta smisi davvero e presi 30 chili per il nervoso, ma il babbo morì lo stesso. Andrea era partito per gli Stati Uniti l'anno prima e i due ragazzi che lavoravano con me se ne erano andati. Io mi sentivo spenta, le persone mi parlavano e non le ascoltavo, ero in una bolla di vetro. Dicevo di no a tutte le richieste di eventi e collaborazioni. Sono stati i nuovi ragazzi, la gioventù, a convincermi a rimettermi in pista. Mi hanno fatto capire che mi stavo tagliando fuori da sola». Anni prima c'era stato un altro periodo molto duro. «Tra il 1987 e il 1989, quando ho cambiato i piatti. Il cliente vecchio che veniva a mangiarsi il piattone di pappardelle non tornava più e il cliente nuovo non ci

10

11

LEPRE SU PAPPARDELLA

INGREDIENTI

Per la pasta: **6** uova intere, **300 g** di semola di grano duro, **300 g** di farina 00, **q.b.** di olio, **q.b.** di sale. Per la lepre: **1** lepre intera con il suo sangue, **q.b.** di sedano, **q.b.** di carota, **q.b.** di cipolla, **q.b.** di aglio, **q.b.** di prezzemolo, **q.b.** di basilico, **q.b.** di vino rosso, **q.b.** di concentrato, **q.b.** di cioccolato fondente al 72%

PREPARAZIONE

Per la pasta, impastate gli ingredienti e lasciate riposare per 30 minuti. Stendete poi non troppo sottile la sfoglia e tagliate le pappardelle. Disossate la lepre, lasciate da parte i lombetti e le cosce per la tartare. Con le ossa e gli odori classici fate un brodo. Affettate poi sedano, carota, cipolla, aglio, prezzemolo e basilico. Rosolate il tutto, unite la carne di lepre tagliata grossolanamente, fate colorare bene e poi sfumate con vino rosso. Unite il concentrato e bagnate con il brodo di lepre. Quando avrà bollito per una decina di minuti unite il sangue della lepre. Filtrate la salsa e tenete da parte. Tagliate la lepre rimasta a tartare e conditela con olio, sale e noce moscata. Cuocete le pappardelle e condite con olio evo. Servite con la tartare, la salsa e una grattugiata di cioccolato fondente.

12

13

8 Il piccione con mais e rabarbaro **9** Valeria Piccini e Fabiana Lunghi in cucina **10** Le maremmane al pascolo **11** Roberto Tistarelli, che nell'agriturismo «Aia della colonna» alleva cinta senese e maremmane, insieme a Valeria **12** L'interno del ristorante **13** Le pappardelle

conosceva. Ho tentennato, stavo per tornare indietro. Però Maurizio mi ha detto: "Valeria, se ci credi andiamo avanti". E infatti poi ci hanno scoperti, è arrivata la stella, le persone hanno cominciato ad apprezzare il nostro lavoro e tutti i sacrifici hanno avuto un senso. In quegli anni Andrea, nato nel 1979, è cresciuto con i miei genitori. Da tanto poco mi vedeva che mi chiamava "maestra". Ecco, della mia vita rifarei tutto, solo due cose mi dispiacciono: essermi goduta poco l'infanzia di mio figlio e della mia nipotina Vittoria, che oggi ha 15 anni. Ah no, forse ce n'è una terza: essermi sposata così giovane! A 20 anni io e Maurizio eravamo già marito e moglie, dei matti. Ma un tempo funzionava così. E per quanto a volte lavorare insieme sia stato difficile, quello che abbiamo costruito lo abbiamo fatto in due: io il cibo, lui il vino. E non solo: mio marito è stato il mio riferimento per i piatti. Io inventavo, lui assaggiava.

Adesso questo ruolo lo ha Andrea. Con lui in sala devo dire che abbiamo un ricircolo di clienti, gli amici della sua età vengono volentieri al ristorante». Per il futuro Piccini ha una speranza: «Tornare a viaggiare. E stare bene di salute: la sola paura che ho è che manchi quella. Quindi adesso sono a dieta: ho perso sette chili ma devo continuare, non entro più da nessuna parte, nemmeno nelle sedie. Il mio ingombro è l'unica cosa che mi dà fastidio. Per il resto sono serena e cucinerei per altri 20 anni, credo di avere ancora qualcosa da dare. Mi emoziono, continuo ad avvertire la pressione del giudizio, quando mi rendo conto che in sala c'è qualche guida mi sembra di non sentire più lo zucchero e il sale come dovrei. L'ho detto ai ragazzi: finché provo questo brivido ha senso che io cucini. Dopo... spazio alla gioventù». Con qualche «SheF» in più, magari.

IL MENU DI SAGHAR SETAREH

C PER CELIACI F FACILE L LIGHT V VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

LE MILLE SFUMATURE DELLA TAVOLA PERSIANA

ERBE ODOROSE, FORMAGGIO E NOCI

Yogurt che accompagna qualunque pietanza, erbe freschissime per «indorare» il palato, e poi acqua di rose, cardamomo e zafferano
Sono il cuore e l'anima del cibo iraniano
Che non può essere semplicemente etichettato come etnico o mediorientale
Lo spiega anche Krishnendu Ray, professore di Food studies all'università di New York
Ma va invece raccontato in tutta la sua profumata complessità

INGREDIENTI

Erbe aromatiche fresche (mentuccia, basilico, coriandolo, aneto, prezzemolo, erba cipollina), **un mazzetto** di cipollotti, **uno** di ravanelli, **100 g** di formaggio feta a cubetti, **una manciata** di gherigli di noci, **3** piadine (o pane lavash o pita) tagliate in quarti o a pezzetti più piccoli

F L V

Un piatto stracolmo di erbe aromatiche è un classico sulla tavola iraniana per accompagnare pietanze robuste ma un buon piatto di *sabzi khordan* (letteralmente erbe da mangiare) con qualche formaggio bianco e gherigli di noce è anche uno spuntino semplice e salutare, la merenda tradizionale dei bambini a scuola con una piadina arrotolata. Potete utilizzare le erbe aromatiche che avete a disposizione. Il segreto sta nel presentarle in tavola senza esitazione e non limitarsi a una semplice foglia o due in ogni piadina. Se non trovate il pane lavash o la pita, usate una piadina e riscaldatela prima di servirla. E mangiate con le mani, non servono le posate. Procedete così: togliete i gambi alle erbe aromatiche, lavatele e asciugatele, assieme ai cipollotti e ai ravanelli. Praticate dei taglietti alle estremità dei ravanelli e dei cipollotti e metteteli a bagno in una ciotola d'acqua fredda per qualche ora: si apriranno arricciandosi, facilitando il compito di affettarli. Sistemate tutti gli ingredienti su un piatto e servite il pane a parte. Prendete un pezzetto di pane e guarnitelo con erbe, ravanelli, cipollotti, cubetti di formaggio e gherigli di noce. Arrotolate il pane e gustatelo in un paio di bocconi.

4 PERSONE

10 MINUTI

Testo, ricette e foto di **Saghar Setareh**
Assistente food styling Giulia Picardo

CHI È

Food writer e fotografa nata a Teheran nel 1985, Saghar Setareh vive in Italia dal 2007. Dopo gli studi in grafica e fotografia all'Accademia di Belle Arti di Roma, apre il suo blog, *Lab Noon*, dove racconta di Mediterraneo e Medio Oriente attraverso il cibo. Organizza workshop di fotografia e corsi di cucina. Nel 2022 uscirà il suo primo libro di cucina (Murdoch Books)

Quando sono arrivata in Italia nel 2007, non potevo immaginare fino a che punto sarei stata costretta a rivedere tante idee che mi ero fatta sul mondo. Per me, per esempio, il cibo era semplicemente cibo. Sapevo che in Iran si mangia cibo iraniano e qui, naturalmente, italiano. Ma ben presto ho scoperto che mi sbagliavo: al posto di un'unica cucina italiana esistono moltissime varietà regionali. Mi aspettavo pasta e pizza a volontà, ho trovato tanto altro. Più tardi, quando ho cominciato a raccontare la cucina iraniana e a preparare piatti in svariate occasioni, mi sono resa conto che nelle mie descrizioni tante persone scoprivano particolari che io stessa non avevo mai notato prima, e che non ero nemmeno così sicura che vi fossero realmente. Per esempio, quando cucinavo il Morasa' Polow, il riso ingioiellato (che prende il nome dai suoi preziosi e variopinti ingredienti come pistacchi, mandorle, arancia candita, zafferano e bacche di berberis), i miei commensali fantasticavano sulle mille e una notte e le danze del ventre nel deserto, mentre io avevo semplicemente spiegato che questo è un piatto spesso servito ai matrimoni. Oppure, quando servivo una ciotola di yogurt accanto a una pietanza — perché nessun pasto in Iran può dirsi completo senza una ciotola di yogurt e un piatto di erbe aromatiche freschissime per indorare il

> **Quando arrivai nel 2007, scoprii che in Italia esistono molte tavole regionali**

IL MENU DI SAGHAR SETAREH

BORANI DI YOGURT ALLE BARBABIETOLE

INGREDIENTI

300 g di barbabietole, cotte e pelate, **400 g** di yogurt bianco sgocciolato, **½ cucchiaino** di sale, **1 cucchiaio** di zucchero

Il borani è una scodella di yogurt al quale sono state aggiunte verdure cotte o crude. Secondo Najaf Daryabandari, lo scrittore e traduttore iraniano scomparso di recente che ha scritto anche un gigantesco libro di cucina in due volumi (*Ketab-e Mostatab-e Ashpazi*), il borani è praticamente un'insalata, ma in questo caso le verdure sono immerse nella salsa, e non soltanto condite con essa. L'ingrediente di base è lo yogurt. Lo yogurt ha un posto molto speciale sulla tavola degli iraniani, in quanto è onnipresente. C'è gente (come un mio cugino) che non si siede a tavola se non c'è una scodella di yogurt a ogni pasto. Il borani somiglia molto al Suzuma dell'Asia centrale, ovvero yogurt sgocciolato mescolato alle verdure. Piatti simili sono molto comuni anche nell'area balcanica. Questo borani iraniano alla barbabietola tende al dolce. Aggiungete o diminuite, perciò, la quantità di zucchero secondo i vostri gusti. Prepararlo è molto semplice. Tagliate a dadini la barbabietola e mescolatela allo yogurt in una ciotola, assieme a sale e zucchero. Lasciate riposare almeno 10 minuti in frigorifero prima di servire.

C V T

6 PERSONE

20 MINUTI

FRITTATA DI DATTERI

INGREDIENTI

400 g di datteri (circa una ventina), privati del nocciolo e tagliati in quattro, **1** cipolla affettata finemente, **5** uova, **½ cucchiaio** d'infuso di zafferano, **¼ cucchiaino** di cannella, **¼** di curcuma, **3 cucchiai** d'olio, **1 cucchiaino** di burro, **mezzo** di sale, **un pizzico** di pepe nero

Riscaldate metà dell'olio in una padella. Quando comincia a sfrigolare, unite la cipolla e fate friggere a fuoco alto per 10 minuti, finché sarà dorata. Abbassate il fuoco e aggiungete la curcuma. Aggiungete i datteri spezzettati e fate cuocere a fuoco medio, continuando a mescolare per non farli bruciare. Dopo circa 2-5 minuti, quando si saranno ammorbiditi, spegnete il fuoco e trasferite la miscela di cipolla e datteri su un piatto per farla raffreddare. In una ciotola, sbattete le uova con l'infuso di zafferano, cannella, sale e pepe nero. Quando la miscela di cipolle e datteri si sarà un po' raffreddata, aggiungetela alle uova sbattute e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Riscaldate l'olio rimanente in una padella pulita e versate la miscela, schiacciando i datteri in modo da distribuirli bene. Coprite con il coperchio e cuocete per 5-7 minuti a fiamma bassa. Poi, con delicatezza, girate la frittata dopo aver aggiunto un po' di burro alla padella. Lasciate cuocere senza coperchio a fuoco medio per altri 5 minuti. Trasferite la frittata su un piatto e lasciatela riposare 5-10 minuti prima di tagliarla a fette.

4 PERSONE

25 MINUTI

All'inizio quello che appariva esotico non era solo il cibo ma ero io stessa

palato (nel senso di rinfrescarlo), per non parlare di alcune persone che non si siedono neppure a tavola se manca lo yogurt — alcuni ospiti trovavano strano che un alimento acidulo potesse accompagnare tanti piatti diversi. Alcuni manifestavano la sorpresa con osservazioni cortesi, altri meno. Ho capito che per far guadagnare alla mia cucina un posto in tavola dovevo giustificare la mia stessa presenza, ancor prima del cibo. Perché quello che appariva esotico, o strano, alla fin fine non era solo il cibo, ma ero io stessa. All'inizio lo trovavo molto stimolante, ma col passar del tempo ho cominciato a stancarmi del dover costantemente lottare per conquistare la normalità, l'appartenenza. In un'altra occasione, avevo condiviso alcune mie fotografie degli ingredienti utilizzati per un pranzo iraniano, tra cui melograni, pistacchi e zafferano (che è il cuore e l'anima della cucina iraniana, e anche il suo sapore predominante) quando la responsabile delle comunicazioni di un festival gastronomico ebraico mi chiese se poteva utilizzare quelle stesse foto per promuovere la cucina di Israele. Provai a spiegarle, cortese ma ferma, che la cucina iraniana e quella israeliana non sono la stessa cosa. La risposta fu che, dopo tutto, «è sempre cucina del Medio Oriente». Ma in un Paese in cui la cucina regionale è profondamente radicata, al punto che la ricetta del pollo cambia da Roma alla Toscana semplicemente togliendo il

Una zona vasta come il Medio Oriente non può essere compressa in un'unica etichetta

POLLO DORATO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI

800 g di pezzi di pollo (cosce, sovracosce, ali), **4 -5 cucchiai** d'olio, **1** cipolla, **3 cucchiai** d'infuso di zafferano, il succo di **mezzo** limone, **½ cucchiaino** di curcuma in polvere, **2 cucchiaini** di sale, pepe nero a piacimento, **300 ml** d'acqua calda

Lasciate il pollo a temperatura ambiente e salate bene tutti i pezzi. Mettete da parte. Affettate finemente la cipolla. Riscaldate la metà dell'olio in un tegame alto e capiente. Appena l'olio comincia a sfrigolare, versate la cipolla e friggetela a fuoco medio per 10 minuti. Dovrà risultare ben dorata e marrone (non basta semplicemente imbiondirla). Abbassate la fiamma e aggiungete la curcuma. Mescolate per un paio di minuti, raccogliete le cipolle e trasferitele in un piatto. Rialzate la fiamma, aggiungete il restante olio e disponete i pezzi di pollo nel tegame. Rosolateli da ogni lato, rigirandoli spesso. Dopo 10 minuti, aggiungete la cipolla fritta al pollo e versate l'acqua bollente. Abbassate la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere per 40-50 minuti. Poi aggiungete il succo di limone e il pepe nero. Regolate di sale. Al termine della cottura, versate l'infuso di zafferano sul pollo. Rigirate i pezzi di pollo nel sughetto di cottura, in modo che ne siano bagnati da ogni parte. Lasciate cuocere per altri 10 minuti con il coperchio. Servite con il riso ingioiellato, con semplice riso in bianco, oppure con pane.

6 PERSONE

80 MINUTI

RISO «INGIOIELLATO» ALLA PERSIANA

INGREDIENTI

350 g di riso basmati lungo, **70 g** di sale grosso, **1 cucchiaio** d'olio, **1 cucchiaio** di burro chiarificato ghee, **220 ml** d'acqua. Condimento: **100 g** di mandorle pelate, **100 g** di pistacchi, **100 g** di buccia d'arancia candita, **150 g** di chicchi di melograno, **2 cucchiai** d'infuso di zafferano, **1 cucchiaino** di burro

Lavate il riso in acqua fredda per 2 o 3 volte. Versatelo in una ciotola e copritelo d'acqua. Salate, mescolate e lasciate in ammollo per 2-3 ore. Portate a bollore una pentola d'acqua con un cucchiaio d'olio e versate il riso scolato. Non mescolate troppo (per non spezzare i chicchi). Non appena i chicchi di riso si sono gonfiati, ma all'interno sono ancora duri, scolate in un colino a maglia fitta sotto l'acqua fredda, per fermare la cottura. In un grosso tegame antiaderente, portate a bollore 220 ml d'acqua con il burro chiarificato. Toglietene metà. Con l'aiuto di una schiumarola, disponete uno strato di riso sul fondo della pentola con l'acqua in ebollizione a fuoco medio. Così si formerà la crosta di riso fritto. Poi unite il restante riso con delicatezza dando forma conica. Con una paletta di legno, praticate dei fori nel cono, per far fuoriuscire il vapore. Versate acqua e burro rimanenti. Distribuite mandorle, pistacchi e arancia candita sulla superficie del riso. Coprite con un coperchio e cuocete a fuoco alto per 5-7 minuti, poi avvolgete il coperchio in un canovaccio pulito, sistematelo sulla pentola e proseguite a fiamma bassissima per 90 minuti. Per servire, versate su un piatto da portata formando striscioline di riso, pistacchi, mandorle, arancia candita e chicchi di melograno.

C

4 PERSONE

5 ORE

Secondo Ray, adoperiamo l'aggettivo etnico per descrivere categorie di cibi che non conosciamo

rosmarino e sostituendolo con la salvia, è impensabile che una zona geografica talmente vasta come il Medio Oriente, popolata da un'infinità di culture, lingue e cucine, possa essere compressa in un unico contenitore etichettato Medio Oriente, senza lasciar spazio né all'individualità nazionale né alla complessità regionale. E quando si tratta di aggettivi per descrivere una cucina, mediorientale è una parola problematica tanto quanto etnico. Dal punto di vista teorico, tutte le cucine sono etniche ma l'aggettivo viene usato di solito per definire il cibo non occidentale. Secondo Krishnendu Ray, professore di Food studies all'università di New York, usiamo l'aggettivo etnico per descrivere una «categoria di cibi che non conosciamo bene, che non capiamo a fondo, ma sui quali siamo certi di poter esprimere il nostro giudizio». Nel suo libro *Il ristoratore etnico* (Bloomsbury Academic, 2016) sostiene che l'espressione è contrassegnata quasi sempre da «una certa sfumatura di inferiorità». Stavo organizzando una cena iraniana in collaborazione con un ristorante e per dessert avevo suggerito la torta di mandorle al limone, arricchita con aromi tipicamente iraniani, come l'acqua di rose e il cardamomo. È un dolce che utilizza la stessa tecnica del baklava: appena estratta dal forno, la torta viene bagnata con uno sciroppo caldo a base di limone e acqua di rose. Il ristoratore l'ha bocciata, dicendo che a una

La torta di mandorle utilizza la stessa tecnica del baklava ma è un'altra cosa

INSALATA INVERNALE DI MENTA E MELOGRANO

INGREDIENTI

1 finocchio, pulito e tagliato a pezzetti da 1 cm, **1** piccola cipolla rossa, tagliata a dadini, **mezzo** melograno (circa 150 g di chicchi), **½ cucchiaio** di menta secca (o un mazzetto di foglioline fresche, tritate finemente), il succo di **mezzo** limone o di un lime, **1 cucchiaino** di sale

Questo piatto racchiude lo spirito dell'insalata persiana Shirazi estiva, in versione invernale. L'insalata Shirazi, che non manca mai in tavola, nella sua versione tradizionale richiede una dadolata di pomodori, cetrioli e cipolla ed è aromatizzata con mentuccia e succo di lime. Siccome pomodori e cetrioli d'inverno non sono molto gustosi, li ho sostituiti con chicchi di melograno e finocchi, che regalano al piatto la stessa acidità, croccantezza e aroma. Ecco, dunque, un'insalata che sa essere leggera e rinfrescante proprio come quella originale. Lavate il finocchio, mondatelo dalle parti più rovinate e tagliatelo a pezzetti di un centimetro circa. Pulite e tagliate a dadini la cipolla rossa. Tagliate a metà il melograno e, aiutandovi con un cucchiaino, prelevate i chicchi di una metà (circa 150 grammi). Versate tutti gli ingredienti in una ciotola e date una prima mescolata. Aggiungete, poi, mezzo cucchiaino di menta secca, un cucchiaino di sale fino e condite con il succo di mezzo limone (oppure usate il lime se preferite). Mescolate nuovamente tutti gli ingredienti e servite l'insalata Shirazi come contorno.

4 PERSONE

20 MINUTI

TORTA DI MANDORLE ALLE ROSE

INGREDIENTI

100 g di burro, **150 g** di zucchero, **4** uova, **mezzo cucchiaino** di cardamomo, **100 g** di farina, **270 g** di mandorle macinate, **1** limone bio, **1 cucchiaio** d'acqua di rose, **1 cucchiaino** di lievito per dolci, **mezzo** di bicarbonato, sale. Per lo sciroppo: **2 cucchiai** di zucchero, **½** limone, **1 cucchiaio** d'acqua di rose, zucchero a velo

Preriscaldate il forno a 160°C e foderate uno stampo da torta da 20 cm di diametro con carta da forno (oppure imburratelo e infarinatelo). Sbattete il burro con lo zucchero, la scorza di limone e il cardamomo in polvere e quando avrete una crema morbida e spumosa aggiungete un uovo alla volta e continuate a sbattere per amalgamare bene. Aggiungete l'acqua di rose e il succo di limone, poi versate le mandorle macinate, la farina, il lievito, il bicarbonato e il sale. Dovrete ottenere un composto molto denso. Versate l'impasto nello stampo e livellatelo bene con una spatola. Cuocete in forno per 45-50 minuti finché la superficie sarà ben dorata. Negli ultimi 5 minuti di cottura, preparate lo sciroppo: sciogliete lo zucchero nell'acqua di rose e nel succo di limone a fuoco bassissimo, scaldando molto lentamente. Lo sciroppo dovrà solo riscaldarsi, non addensarsi. Togliete la torta dal forno e senza estrarla dallo stampo bucherellate la superficie con uno stuzzicadenti. Irrorate tutta la superficie della torta con lo sciroppo e lasciate riposare almeno un'ora prima di servirla. È ancor più buona il giorno dopo. Quando sarà raffreddata, spolverizzatela con lo zucchero a velo.

6 PERSONE

60 MINUTI

Vi invito a sedervi alla mia tavola iraniana per scoprire la complessità che si cela

recente cena indiana aveva servito lo stesso dolce. Ho insistito per fargli capire che non si trattava della stessa identica ricetta. Per tutta risposta, mi sono sentita dire: «Ma i clienti penseranno che è la stessa cosa». Non era chiaramente un intenditore nè di cucina indiana nè iraniana, eppure si sentiva autorizzato a darmi una lezione sulla mia cultura. Nel suo celebre libro *Orientalismo*, lo studioso Edward Said parla del concetto di «Oriente senza tempo», osservando come i resoconti dei viaggiatori occidentali in Oriente, tra il secolo XVIII fino agli albori del XX, erano pressoché identici: tutti usavano le stesse parole e gli stessi concetti per descrivere tanto l'Egitto quanto la Siria e l'India. Come se quello spazio altro fosse un territorio informe, eternamente esotico, dove il tempo si era fermato e non esisteva sviluppo. Un luogo fuori dalla storia, silenzioso e immobile. In questa visione dell'Oriente esotico ed etnico non resta traccia della complessità nazionale. È un luogo dove le pietanze iraniane, israeliane e indiane sono intercambiabili. Ecco perché il mio invito a sedersi alla tavola iraniana vuole anche essere un invito a usare le parole con maggior consapevolezza. Mentre cuociamo il riso al vapore e tritiamo i nostri mazzetti di erbe aromatiche, facciamo tutti insieme uno sforzo per sfatare i vecchi luoghi comuni.

Mentre cuociamo il riso al vapore, proviamo a sfatare i luoghi comuni

I LIBRI

Un tour gastronomico su e giù per il Paese a bordo di un furgoncino blu per scoprire e raccontare le tradizioni legate a frattaglie e quinto quarto: ne è nato un volume illustrato, che è una raccolta di piatti ma, soprattutto, un invito a stare più attenti a ciò che troppo spesso sprechiamo

a cura di **Isabella Fantigrossi**

COMPENDIO

Lawrence Millman, *Funghipedia*, il Saggiatore, 240 pagine, 16 euro

MITI, LEGGENDE E SEGRETI DEI FUNGHI

Chi l'avrebbe mai detto che l'attività «indaffaratissima» dei funghi, più simili perciò al mondo animale che a quello vegetale, è cruciale per la vita sul pianeta? E che sia fondamentale per la biodiversità della flora? Ma, al di là di questo, esiste un universo ancora poco raccontato sui funghi ma molto affascinante. Dalle proprietà gastronomiche al potere velenoso o psicoattivo di alcune specie, e poi varietà (oltre 700 mila), nomi comuni e scientifici, ma anche ruolo nella letteratura e nella filosofia. Racconta tutto Lawrence Millman, micologo, scrittore di viaggi ed esploratore nel suo ultimo libro, brillante compendio dedicato ai funghi.

IN VIAGGIO

SCARTI D'ITALIA

«A caccia di ciccia» sono partiti in tre. Valentina Raffaelli, cuoca dal percorso eccentrico (ha studiato architettura e design degli interni tra Venezia, Milano e Parigi, oggi vive ad Amsterdam dove conduce lo studio Internoconcucina e lavora nel ristorante italiano «Toscanini». Luca Boscardin, illustratore e toy designer (con Valentina, per dire, ha creato nel 2016 una collezione di animali a dondolo dello studio di toy design olandese BLUC). E poi il furgoncino BigBlue trasformato in casa mobile. Assieme, nel 2019, hanno cominciato un viaggio di dieci mesi lungo tutta Italia alla scoperta delle tradizioni gastronomiche legate alle frattaglie e al quinto quarto. Il motivo? «Documentari, articoli e saggi ci presentano una situazione ambientale catastrofica dovuta anche all'industria alimentare — raccontano —, e in modo particolare agli allevamenti di bestiame. Ci invitano a limitare il consumo di carne o, meglio ancora, ad eliminarla. Scelta etica e rispettabile; ma è l'unica possibile?». Secondo gli autori, no. «Veniamo da una tradizione culinaria contadina, con allevamenti in scala ridotta e un sapere alimentare che non prevedeva sprechi. Si mangiava tutto e non si buttava via niente. Ora, invece, mangiamo poche parti (soprattutto degli animali) e buttiamo via tanto». Ecco, allora, il senso di un viaggio trasformato in libro, scritto da Raffaelli e illustrato (benissimo) da Boscardin. Ci sono ricette — milza, fegato, lampredotto, piedini di maiale, insalate di piedi e muso — raccolte grazie a incontri con osti, cuochi e allevatori, ma il libro è soprattutto un invito a stare attenti a ciò che mangiamo e, soprattutto, a ciò che troppo spesso sprechiamo.

Valentina Raffaelli, Luca Boscardin, *Scarti d'Italia*, Corraini edizioni, 288 pagine, 38 euro

VINTAGE

Kathleen Le Riche, *Cooking alone*, Faber Books, 160 pagine, 11,54 euro

RACCONTI (IN CUCINA) DI VITA DA SINGLE

Pubblicato per la prima volta nel 1954, questo libriccino torna ora nelle librerie anglosassoni in una riedizione di Faber con la prefazione di Bee Wilson. Il volume, racconta la scrittrice britannica, sembra provenire da un'altra era spaziale. Si parla di frutta sciroppata, latte condensato, donne in carriera...Ma il tema affrontato da Kathleen Le Riche è più che mai attuale: «come riuscire a prendere cura di noi stessi in cucina quando mangiamo da soli?». A quasi 70 anni dalla prima pubblicazione, siamo tornati a quel punto: ci ha costretti la pandemia. Ma volersi bene ai fornelli, anche da soli, è possibile.

PER NOSTALGICI

Carlo Spinelli, *Ottantafame*, Marsilio, 224 pagine, 18 euro

VIAGGIO SENTIMENTALE NEGLI ANNI '80

Un bellissimo viaggio negli anni Ottanta che appassionerà soprattutto chi in quegli anni è stato bambino ed è cresciuto. Si parla di cucina e gastronomia ma inevitabilmente anche di cultura, di società, di politica. Nel suo ultimo libro, Carlo Spinelli si butta a capofitto lì, in quel decennio un po' bistrattato e conosciuto solo per i suoi aspetti più superficiali e che invece, è convinto l'autore, ha gettato le fondamenta della gastronomia contemporanea. Tra risotti alle fragole e tortellini alle tre P (piselli, panna e prosciutto), tra zuccheri e fast food, ricordiamoci che in fondo è in questi anni che è nata l'alta cucina italiana. Con 24 ricette.

STORIE

Forno Brisa e Cook-inc, *Ricette rubate*, Vandenberg Edizioni, 208 pagine, 25 euro

RICETTE RUBATE PER SOGNATORI E STARTUPPER

Se pensate sia un ricettario, o un libro che parla (solo) di pane, avete sbagliato. Non ci si faccia confondere dal titolo. Questo è il racconto di ciò che il «Forno Brisa» di Bologna, nato cinque anni fa come start up che ha raccolto oltre un milione di euro con il crowdfunding, ha imparato dai suoi ispiratori. Dalla collaborazione con Cook_inc. è nata questa raccolta di idee per tutti coloro che vogliono fare impresa seguendo le proprie passioni. Ricette rubate, dunque, perché ricevute in dono dalle persone che hanno ispirato i ragazzi del Forno Brisa. Da Carlo Petrini a Gian Luca Farinelli, da Davide Longoni a Salvatore Ceccarelli.

ROESTI DI PATATE E CURRY DI ZUCCA

Una ricetta mitteleuropea, umile ma confortevole, da servire con un contorno di verdure piccanti. Un accostamento inaspettato e luminoso, capace di farci viaggiare, almeno con la mente. Il segreto? La precottura dei tuberi con la buccia

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Siamo diventati tutti viaggiatori da poltrona, per amore o per forza, e in questo inverno alieno siamo divisi fra il desiderio di luoghi esotici e la scoperta che anche rimanere a casa e godersi la propria tana ha il suo fascino. Il fatto è che anche in poltrona, con un libro di cucina in mano, si può viaggiare molto, molto, lontano. Mentre in inverno tuberi e radici sono gli ingredienti più adatti alla stagione, i libri ci suggeriscono più grandi avventure e alla fine l'ideale può essere l'accostamento delle umili patate e cipolle a sapori inaspettati, caldi, speziati e luminosi. Così ho sperimentato che i roesti (mitteleuropei, mi ricordano la montagna e la neve) si accompagnano felicemente a un curry o a un piatto piccante, sostituendo con molto gusto, e un pizzico di lavoro in più, il classico basmati. Una sintesi gustosa fra aspirazioni e realtà. Gli ingredienti per i roesti sono elementari: patate, cipolle, noce moscata, sale, pepe, olio per la cottura, ma a me piace aggiungere a volte anche barbabietole, patate dolci oppure i porri per variarne leggermente colore e gusto. L'ispirazione per il curry di zucca e tamarindo arriva ovviamente da un libro, *Burma: rivers of flavours* di Naomi Duguid (Artisan).

INGREDIENTI

1 kg di patate, **1** cipolla, noce moscata, olio extravergine, sale e pepe. Per il curry: **800 g** di zucca pulita, **2 cucchiaini** di polpa di tamarindo, **mezzo** di curcuma, 1 scalogno, **1 spicchio** di aglio, **4 fettine** di zenzero, **½ cucchiaino** di peperoncino in polvere, **1 cucchiaio** di salsa di pesce (per una versione vegetariana utilizzate del tamari), coriandolo fresco o menta fresca, olio extravergine di oliva, sale

PREPARAZIONE

Il segreto per degli ottimi roesti è la precottura della patata con la buccia. Rapida, 12 minuti, in acqua bollente salata. Scolate quindi le patate, passatele sotto l'acqua corrente e lasciatele raffreddare completamente. Sbucciatele, grattugiatele con la grattugia a fori grandi, tritate la cipolla, salatela, unitela alle patate con altre 2 prese di sale, pepe e una grattata di noce moscata. Dividete la preparazione in 2 porzioni. Scaldate 2 padelle antiaderenti e versate in ognuna un cucchiaio di olio. Distribuite le due porzioni nella padella, coprendo tutta la superficie. Schiacciate con una spatola le patate a formare una sorta di frittata bassa e compatta, cuocete a fuoco dolce finché si sarà formata una crosticina dorata alla base. Rigirate e cuoceteli sul secondo lato fino ad avere una doratura uniforme (8-10 minuti per lato). A gusto sostituite un quarto delle patate con barbabietole cotte al forno grattugiate o con patate dolci. Per dei roesti più aromatici, sostituite una parte delle patate con la pastinaca. Per il curry di zucca e tamarindo procedete così. Tagliate a la zucca a cubotti di 3 cm di lato. Stemperate la polpa di tamarindo in 1,2 dl di acqua tiepida. Tritate finemente aglio, scalogno e zenzero. Scaldate 1 cucchiaio di olio in un wok, aggiungete curcuma, trito di aromi e mescolate. Quando lo scalogno è trasparente, unite peperoncino, salsa di pesce e zucca. Bagnate con l'acqua al tamarindo, una tazza scarsa di acqua, coprite e portate a ebollizione. Cuocete 5-6 minuti. Togliete il coperchio e fate ridurre la salsa per 2 minuti. Regolate di sale, aggiungete il coriandolo fresco o la menta e servite sopra il rosti tagliato a spicchi.

T

6 PERSONE

20 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

TAMARINDO

Originario dell'Africa orientale, è un frutto della famiglia delle leguminose usato soprattutto in Asia e Sud America sotto forma di polpa in salse, minestre o altri piatti con riso

AFFUMICATA

Versatili e saporiti, i cubetti di salume Fratelli Beretta sono semplici ma capaci di arricchire un piatto. Come la pancetta affumicata, da unire a paste, verdure scottate e vellutate

SALSA TAMARI

Una salsa giapponese a base di pura soia fermentata che permette di insaporire stufati, zuppe e insalate. Da provare quella bio di La Finestra sul Cielo

VERRAYES

Nuovo Presidio Slow Food della Valle d'Aosta, la patata Verrayes è caratterizzata da una buccia viola e da una pasta asciutta. Ideale per gnocchi, puré e gratin

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

SEMIFREDDO BIANCO AL PANETTONE

Un dessert invernale per riciclare i lievitati delle feste
(prima di addentare l'ultima fetta nel giorno di San Biagio)
Si prepara con la meringa all'italiana ed è buonissimo servito
con la crema tiepida allo zabaione
Ecco come lo realizza il gelatiere emiliano Simone De Feo

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell

Per celebrare dolcemente il 2021 abbiamo deciso di mettere insieme due fiori all'occhiello della pasticceria nostrana. Il semifreddo, nato in Italia ancor prima del gelato e diffuso ovunque in diverse varianti (dallo zuccotto toscano alla panera genovese, dalla coviglia napoletana al pezzo duro siciliano), e il panettone, il dolce delle feste a cui Milano ha dato i natali: secondo la tradizione fu opera di Toni, garzone nella cucina di Ludovico il Moro, che salvò il banchetto di Natale di casa Sforza, dopo che il cuoco di corte bruciò il dolce da portare in tavola. Per una perfetta sintesi tra due glorie della pasticceria italiana, ci siamo allora rivolti a Simone De Feo, maestro gelatiere di Reggio Emilia, ma anche grande esperto di impasti. Il suo locale, la «Cremeria Capolinea», aperto insieme alla compagna Monica ormai 10 anni fa, è un punto di riferimento per gli amanti delle creme ghiacciate ed è uno dei locali più premiati dalla guide del settore. Non solo: da qualche anno Simone ha allargato i suoi orizzonti e si dedica con grande successo ed entusiasmo anche all'arte dei lievitati. Un approccio avvenuto un po' per caso. Simone De Feo era andato da un grossista per comprare un banco frigo e ne era uscito con un forno. Investimento imprevisto ma quanto mai proficuo visto che, dopo svariati corsi con i migliori lievitisti in circolazione, oggi i suoi panettoni sono sul podio dei principali concorsi. A chi, allora, se non a lui, chiedere come realizzare il semifreddo perfetto per riciclare i lievitati avanzati? Ricordate solo di non utilizzare tutto il panettone e di tenerne da parte un po' per il 3 febbraio. Una tradizione tutta meneghina vuole che chi ne mangia una fetta nel giorno consacrato al protettore della gola, San Biagio, recitando la formula «San Biàs el benedis la gola e él nas» sarà protetto dai malanni di stagione. Rito che, visti i tempi, varrebbe la pena rispettare. In attesa del 3 febbraio, dunque, preparate questo semifreddo al panettone: potete conservarlo in freezer per diverse settimane e servirlo con la crema allo zabaione.

IL MAESTRO

Informatico diventato maestro gelatiere pluripremiato. È la storia di successo di Simone De Feo che oggi gestisce, insieme alla sua compagna, Monica Fantuzzi, la storica «Cremeria Capolinea» di Reggio Emilia dopo averla rilevata nel 2010. Premiato con i tre coni nella guida delle gelaterie del Gambero Rosso, svolge numerose consulenze nel settore dell'enogastronomia.

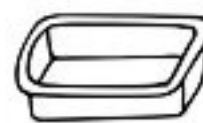
INGREDIENTI

Per 1 kg di semifreddo: 500 g di panna fresca, 250 g di panettone, 250 g di meringa all'italiana, qualche fetta di panettone da usare come base. Per la meringa all'italiana: 120 g di albumi, 60 g di zucchero, 70 g di acqua, 225 g di zucchero. Per la crema zabaione: 150 g di tuorli, 150 g di zucchero, 150 g di marsala, 200 g di latte, 30 g di amido di mais.

PREPARAZIONE

Il giorno prima fate intiepidire la panna e frullatela insieme al panettone a pezzi. Mettete la miscela ottenuta in un contenitore coperto da pellicola alimentare e lasciate riposare per una notte in frigorifero. Il giorno dopo cominciate dalla meringa all'italiana: unite i 60 grammi di zucchero agli albumi e metteteli nella ciotola della planetaria a cui avrete montato la frusta, ma non avviatela ancora. Nel frattempo in un tegame dal fondo spesso, unite l'acqua ai 225 grammi di zucchero, metteteli sul fuoco e portate ad ebollizione. Non cadete nella tentazione di mescolare, lo

LA BASE

La meringa all'italiana è la base del semifreddo e di molti dolci al cucchiaio. Potete utilizzarla anche per ricoprire una crostata. Mettetela a ciuffetti sulla torta o spalmatela con un cucchiaio formando delle onde, poi con l'aiuto di un cannello fatela leggermente dorare

LO STAMPO

Per sformare il semifreddo più facilmente utilizzate uno stampo rettangolare da plumcake in metallo e foderatelo con pellicola per alimenti. Se preferite delle forme più fantasiose, servitevi di stampi in silicone. Oppure usate delle formine monoporzione

IN COPPETTE

La ricetta della crema allo zabaione è versatile: potrà servire anche come accompagnamento a una ciambella o a un dolce secco. Oppure mettetela in coppette individuali e servitela con dei savoiardi o dei biscotti sablé

ALTRE SALSE

Se non amate la crema allo zabaione, potete sostituirla con una crema inglese alla vaniglia o con delle salse alla frutta: portate a ebollizione la purea di arance, pere o mele con lo zucchero e un addensante, come la farina di semi di carrube

«VI SERVIRÀ UN TERMOMETRO DA CUCINA PER MONTARE GLI ALBUMI»

«Perché il semifreddo riesca alla perfezione bisogna imparare a fare bene la meringa all'italiana, che è una delle preparazioni base della pasticceria. Attenzione, quindi, alla temperatura. A meno che non abbiate una buona esperienza per capire le variazioni di stato dello zucchero, sarebbe molto utile avere un termometro. Ormai si trovano facilmente e a poco prezzo in tutti i negozi di casalinghi, non ne potrete più fare a meno. Vi servirà anche per cucinare la carne o temperare il cioccolato». Questo è il primo consiglio di Simone De Feo per realizzare il suo semifreddo degli avanzi del Natale. Alcune ricette prevedono, al posto della meringa all'italiana, l'utilizzo della pate à bombe, cioè di tuorli montati con sciroppo di zucchero a 121°C. «Non amo questa versione: la consistenza resta un po' spugnosa. Preferisco la leggerezza e la spumosità degli albumi montati a neve». E se non ci fosse nessun panettone da riciclare? Andranno bene anche un pandoro, una veneziana, un babà o, perché no, un plumcake. «L'importante, ma questo vale per qualunque ricetta, è la selezione della materia prima. Considero questa una delle fasi più importanti: è solo utilizzando ingredienti di alta qualità, stagionali e locali, che otterrete degli ottimi risultati». E allora, che la panna sia fresca e da filiera controllata, le uova di galline felici e il panettone realizzato da un bravo artigiano se volete ottenere un semifreddo eccellente. Conservatelo, poi, nel congelatore, anche per qualche settimana, purché sia ben protetto, per evitare che assorba cattivi odori. Basterà tenerlo a temperatura ambiente almeno 20 minuti prima di servirlo insieme alla crema allo zabaione. Oppure a una salsa al cacao ottenuta portando a 95°C 600 grammi di acqua con 100 di cacao, 300 di zucchero e 4 di farina di semi di carrube.

Ly. Ca.

zucchero potrebbe granire e sareste costretti a buttar via tutto. Dovete solo avere pazienza e tenere sotto controllo la situazione, se servisse fate roteare delicatamente il tegame. A questo punto azionate la planetaria a velocità medio alta. Continuate a far cuocere lo sciroppo fino a 121°C. Ma come fare a capire quando il composto avrà raggiunto tale temperatura se non possedete un termometro? Quando lo sciroppo comincerà a formare delle piccole bolle infilate una forchetta, tiratela su e soffiate tra i rebbi, se si formerà una grossa bolla ci siete. Ora versate lentamente lo zucchero cotto sull'albume che sta montando nella planetaria, senza fermare l'apparecchio. Spegnetelo solo quando la meringa si sarà raffreddata completamente. Avrete ottenuto un composto molto sodo e stabile, tenetelo da parte. Prendete dal frigorifero il contenitore con la panna e il panettone, montate il composto nella planetaria (noterete che si monterà molto poco), incorporatevi delicatamente la meringa. Se vi piace potete aggiungere qualche pezzettino di panettone, oppure dei canditi e dell'uvetta ammollata in un po' di marsala. Prendete una teglia da plumcake e foderatela di pellicola alimentare, andrà bene anche uno stampo in silicone, versatevi il composto, livellatelo bene e battetelo su un piano per farlo assestare, ricoprite con le fette di panettone tagliate a misura, avvolgete con altra pellicola alimentare e riponete in freezer per una notte. Dedicatevi ora alla crema. In un tegame unite i tuorli, lo zucchero e l'amido e amalgamate fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungete il latte fatto intiepidire e il marsala, mescolate bene, mettete il composto sul fuoco e fatelo addensare senza mai smettere di mescolare. Se avete un termometro dovrete arrivare a circa 80-82°C. La crema dovrà essere setosa e vellutata, se si farà formato qualche grumo potete passarla per un setaccio a maglie fini o utilizzate un frullatore a immersione. Fate raffreddare, coprite e conservate in frigorifero. Sformate il semifreddo su un piatto da portata, eliminate la pellicola, lasciatelo a temperatura ambiente circa una ventina di minuti prima di tagliarlo a fette e servirlo. Accompagnatelo con una generosa cucchiaiata di crema allo zabaione. Se amate i contrasti potete anche scaldarla un pochino.

Scrittrice, cuoca e compagna di Gertrude Stein, che la incoraggiò a esprimere la sua creatività nelle ricette. Assieme animarono uno dei salotti letterari più famosi di Parigi, di cui lei poi raccontò nel suo celebre ricettario

ALICE TOKLAS

RITROVARE LA FORZA (ATTRAVERSO IL CIBO)

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi
illustrazione di Carlotta Gasparini

Si è preparata a scrivere un libro di cucina per tutta la vita. Perché i ricettari l'avevano sempre intrigata, come lei stessa avrebbe ammesso più tardi: «Quando ero ancora una dilettante già attraevano la mia attenzione, anche i più strani, allo stesso modo in cui quelli polizieschi e thriller conquistavano Gertrude Stein». Della sua partner, di vita e di lavoro, Alice Toklas sarà sempre «l'altra metà». Tranne, forse, che in cucina. Sebbene sia cresciuta in una casa dove facevano tutto i domestici, anche cucinare, Alice ha sempre nutrito un forte interesse per la preparazione dei piatti. A dispetto delle sue origini tedesco-ebraiche, era abituata al cibo francese perché così avevano sempre cucinato i suoi cuochi a San Francisco. E, vivendo a Parigi, piano piano si appassionò al mondo delle tradizioni gastronomiche francesi: non solo alta cucina e piatti borghesi, ma anche le incredibili varietà regionali (Normandia, Alsazia, Borgogna, Provenza). D'altronde, nella prima metà del ventesimo secolo Toklas mangiò in alcuni dei più famosi ristoranti e case private, ma anche nelle taverne più scalcagnate e negli studi dei grandi artisti. Insomma, imparò ad apprezzare la cucina ricca e quella povera. Ma soprattutto, Alice cominciò ad intravedere in questo mondo una forma di affrancamento dalla sua più famosa e importante compagna di vita. Che, comunque, cominciò a incoraggiarla in prima persona a esprimere la sua creatività. Così il primo piatto creato da Alice Toklas fu per Gertrude Stein: il pollo in fricassea, con mais e mele. Una ricetta che aveva imparato frequentando le case di San Joaquin Valley in California. La sua passione per collezionare ricette, spesso racchiuse in ritagli di giornale, andava di pari passo con la sete di informazioni storiche, sociali, regionali o anche personali. E poi, chiusa nella sua cucina, la vera sfida era provare a ricrearle. Per la sua amata Gertrude e per i loro amici.

Il primo piatto che creò, fu per la sua amata: era il pollo in fricassea

CHI È

L'AUTRICE

Nata da una famiglia ebraica, incontrò a Parigi nel 1907 Gertrude Stein. Assieme animarono un salotto letterario che attrasse scrittori quali Ernest Hemingway, Thornton Wilder, Ezra Pound e pittori come Picasso, Matisse e Braque. Fu amante, cuoca, segretaria e musa della Stein. Dopo la sua morte, Toklas scrisse le sue memorie: *Il libro di cucina di Alice Toklas*

Crediti: food styling di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina (ceramiche Francesca Reitano Ceramica e Jars, teiera store Design Now), producer Tommaso Galli

Testava tutti i menu con gli amici speciali: Picasso, Hemingway, Wilder, Anderson

Aveva imparato molto bene i segreti della cucina borghese francese studiando le «mosse» e i segreti della loro prima governante, Hélène, meravigliosamente dotata in cucina. Ma fu solo nel castello che le due donne affittarono per anni, a Bilignin, 50 miglia a sud di Bourg-en-Bresse, in Francia, che Alice capì quale fosse davvero la sua propensione. Tra ingredienti a chilometro zero e studio del territorio, la sua divenne una vera cucina slow, che a Parigi sperimentava soprattutto per le grandi cene e per gli amici speciali. Come Pablo Picasso, per il quale decorò un branzino «con maionese rossa, uova bollite e tartufi. Quando lo vide, Pablo esclamò: "Che bellezza! Ma avresti, visti i colori, dovuto proporlo a Matisse...". E aveva ragione, forse». Ma Alice Toklas piano piano trovò se stessa comprendendo che tutto quello che era legato al suo cucinare era intimamente correlato alla Stein. Era lei il centro di ogni pasto. Lei che l'aveva incoraggiata a lanciarsi in cucina, regalandole ogni Natale un nuovo ricettario. Con il loro salotto artistico e letterario insieme hanno fatto un pezzo di storia. Quando però, dopo la morte di Gertrude, un editore chiese ad Alice di scrivere le sue memorie, lei rispose che «al massimo» avrebbe potuto scrivere un libro di cucina. Toklas in realtà fece molto di più. Uscito nel 1954 in America con il titolo di *Alice Toklas Cookbook*, *I biscotti di Baudelaire*, rappresenta una ricca raccolta di ricette e ricordi non solo culinari, ma anche aneddoti divertenti su questioni gastronomiche, viaggi tra Francia e America, pranzi e cene a casa di artisti bohémien. Una lunga carrellata di piatti e idee che Alice condivideva con gli amici: il branzino di Picasso, appunto, le uova alla Francis Picabia («il solo pittore da cui riuscii mai ad avere una ricetta»), le mele glassate di Cecil Beaton, la crema di Joséphine Baker, la minestra di alloro di Dora Maar, il caffè di James Joyce e quegli incredibili biscotti di Baudelaire. Ma sullo sfondo anche tanti altri personaggi che frequentavano il loro salotto letterario, come Ernest Hemingway, Thornton Wilder, Paul Bowles e Sherwood Anderson. Insomma, grazie alla sua cucina, Alice Toklas conquistò la fama. Eppure, nonostante ciò, di sé disse, fino alla fine: «Sono una buona governante, una buona giardiniera, una buona segretaria. Ma trovo difficile pensare a me come una buona autrice». Per fortuna, è stata smentita.

I BISCOTTI DI BAUDELAIRE

INGREDIENTI

120 g di farina 00, **15 g** di farina di canapa, **135 g** di burro, **2 cucchiai** di miele, **3** uova, **110 g** di zucchero semolato, **15 g** di zucchero di canna, **¼ di cucchiaino** di pepe nero, **½ cucchiaino** di semi di coriandolo, **¼ di cucchiaino** di noce moscata, **1 cucchiaio** di mandorle, **1 cucchiaio** di arachidi, **2** datteri, **2** fichi secchi.

PREPARAZIONE

Per prima cosa sciogliete il burro insieme al miele. E lasciate raffreddare. Con le fruste elettriche, o meglio con una planetaria, montate le uova con gli zuccheri fino a renderle spumose. Pestate il pepe insieme al coriandolo, uniteli alla farina setacciata. E aggiungete anche la cannella, la noce moscata e la frutta secca tritata. Unite la farina e il burro sciolto (e completamente raffreddato) alle uova mescolando dall'alto verso il basso per non smontare il composto. Fate raffreddare il composto ben coperto in frigo da 2 a 12 ore. Imburrate e infarinate dei piccoli stampini rotondi e mettete alla base un dischetto di carta forno. Cuocete in forno statico a 190°C per una decina di minuti.

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

INGREDIENTI

Per la crema: **100 g** di semi di girasole, **3** datteri medjoul, 1 bacca di vaniglia, **10 g** di olio di cocco, **1 cucchiaino** di cacao amaro, **½ cucchiaino** di sale marino. Per il pane: **400 g** di farina integrale **100 g** di farina tipo 2, **40 g** di semi di lino, **4 g** di lievito di birra secco o **8 g** fresco, **10 g** di sale

PANE NERO CON CREMA DI SEMI

Tostate i semi di girasole in forno a 180°C per 5 minuti. Polverizzateli con il mixer, poi unite datteri spezzettati, semi di vaniglia, metà dell'olio di cocco. Mixate per ridurre in crema. Unite olio rimasto e cacao. Mixate ancora 30 secondi e trasferite la crema in una ciotola. Per il pane: mettete a bagno i semi di lino in 3 dl di acqua. Versate le farine in una ciotola ampia, formate un pozzetto, versate sale, lievito di birra sciolto in 8 cl di acqua tiepida e i semi con l'acqua. Mescolate, coprite e fate riposare 30 minuti. Fate 4 giri di pieghe, a distanza di 10 minuti fra un giro e l'altro. Fate riposare per 90 minuti. Allargate l'impasto sul piano, piegatelo in 3, allungate il rotolo e ripiegatelo a U. Trasferite in uno stampo rettangolare unto d'olio. Coprite e fate lievitare per 90 minuti. Cuocete a 220°C per 30 minuti con una piccola casseruola di acqua sul fondo del forno. (*al.av.*)

6 PERSONE
5 ORE

INGREDIENTI

100 g di foglie verdi di erbette, **150 g** di farina tipo 2, **2 dl** di bevanda di soia non zuccherata, **1** uovo bio, **2 cucchiaini** di lievito istantaneo per salati, **1,5 dl** di kefir, **½ spicchio** di aglio, qualche rametto di finocchietto o di erba cipollina, sale

PANCAKE SALATI DI BIETOLE

Sbollentate per 30 secondi le erbette, scolatele, strizzatele e mettetele nel frullatore con l'uovo e la bevanda di soia non zuccherata. Frullate a bassa velocità finché le erbette saranno tritate. Incorporate quindi la farina setacciata con il lievito, due prese di sale e mescolate fino ad avere una pastella liscia e densa. Scaldate una padella antiaderente, poi versate la pastella a cucchiaiate, cuocendo i pancake 3 minuti per lato. Procedete così fino alla fine della pastella. Nel frattempo sfregate l'interno di una ciotola con lo spicchio di aglio, versatevi il kefir, aggiungete una presa di sale e l'erba che avete scelto tritata finemente. Servite i pancake caldi e mangiateli dopo averli immersi nella salsa. (*al.av.*)

4 PERSONE
25 MINUTI

Un piano alimentare quotidiano, dalla colazione alla cena, adatto a smaltire gli eccessi natalizi e ricominciare l'anno in forma. Non serve digiunare, è sufficiente eliminare gli ingredienti «light» e portare in tavola solo cibi naturalmente leggeri: pesce, legumi, verdure e cereali integrali

UNA GIORNATA DA 1.422 CALORIE

di **Anna Villarini***
foto di Laura Spinelli

Mangiare naturalmente leggeri si può. Siamo ormai abituati al fatto che i cibi «light» sono quelli che propone l'industria alimentare con la scritta in etichetta «light», «zero» o «a basso contenuto di». Spesso, però, la lavorazione subita li fa rientrare nella categoria dei cibi ultra processati, cioè quegli alimenti molto impoveriti dei nutrienti importanti come vitamine, minerali e fibre. La Società americana di cancerologia sconsiglia, infatti, il consumo degli alimenti «light»: danno l'illusione di far bene alla salute e quindi le persone ne mangiano in quantità elevate, non sapendo che un consumo eccessivo può far male all'organismo, anche a causa delle tante sostanze chimiche aggiunte che vanno a sostituire zuccheri e grassi. Se vogliamo, dunque, cominciare l'anno con il piede giusto e provare a seguire una settimana ipocalorica per ripulirci dopo le mangiate natalizie, la prima regola è quella di non cadere nella tentazione dei cibi «light» e invece portare in tavola solo piatti che naturalmente contengono poche calorie. Le verdure, tutte tranne le patate, ne contengono poche e il loro consumo regolare, tre volte al giorno, si associa a un buon controllo del peso. Dato che contengono fibre, che assorbendo acqua si rigonfiano nello stomaco e favoriscono un precoce senso di sazietà, è bene mangiarle non durante il pasto ma prima, come un antipasto. Mangiatele senza pane, in modo da limitare le calorie ingerite, e masticatele lentamente. Piuttosto, mangiate del buon pane integrale, semintegrale o di segale a colazione. Le verdure, cotte o crude che siano, conditele con olio extravergine di oliva, aceto o limone, e spezie o erbe aromatiche al posto del sale: risulteranno molto gustose e arricchirete il piatto di antiossidanti e sostanze antinfiammatorie. Seconda regola: mangiate tutto integrale, dal pane al riso alla pasta. Le fibre contenute naturalmente nel cibo, infatti, riducono le calorie del cereale, inoltre nutrono il microbiota intestinale. Anche in questo, attenzione ai condimenti: meglio pasta con il pesce o le verdure di stagione e per una settimana lasciamo perdere la carbonare. Un altro ingrediente che richiede pochi condimenti per essere buono è il pesce, che ha un modesto contenuto di calorie se non viene pasticciato con condimenti o creme varie che impediscono solo di sentirne il sapore naturale. Anche i legumi sono un ottimo alimento light: come il pesce contengono proteine che attivano un po' il metabolismo addormentato dalla sedentarietà vacanziera e dalle mangiate, favorendo così la perdita di peso. E ora facciamo insieme qualche calcolo. Immaginiamo di pasteggiare per un giorno con le sei ricette in queste pagine. Iniziamo con la colazione: aboliamo dolci già pronti e zuccheri aggiunti e optiamo per una fetta di pane di tipo 2 con crema di semi di girasole e un bicchiere di tè verde non zuccherato (180 calorie). Lo spuntino di metà mattina può essere fatto con il pancake di bietola e una tisana di zenzero non zuccherata (87 calorie) mentre quello di metà pomeriggio con della frutta fresca di stagione, per esempio un cachi (120 calorie). Il pranzo può iniziare con un piatto di finocchi conditi con pezzetti arance, una spolverata di curry e un filo di olio extravergine di oliva (40 calorie) seguito da un piatto unico come gli spaghetti al baccalà (410 calorie). La sera a cena si può scegliere tra pescatrice ai carciofi (320 calorie) o hamburger di lenticchie e cavolfiore (170 calorie) a cui aggiungere broccoli al forno (95 calorie) con cui iniziare il pasto. Se, invece, la fame durante la giornata è maggiore, a pranzo potete aggiungere l'hamburger alla pasta. In questo caso, se farete lo sforzo di non aggiungere altro (pane, alcolici, dolci...), le calorie totali giornaliere saranno 1.422 calorie, meno di quello che un adulto brucia per i processi vitali, cioè senza fare movimento. Non male vero?

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

DEPURARE IL FEGATO

L'ingrediente perfetto per i giorni ipocalorici dopo le abbuffate natalizie è il carciofo (*Cynara scolymus L.*), pianta della famiglia Asteraceae coltivata per uso alimentare e medicinale. Ne esistono tante varietà, circa 90 in tutto il mondo, diverse per forma e colore. Quali sono le sue proprietà? 100 grammi di carciofo contengono 18 calorie. È particolarmente utile al buon funzionamento del fegato perché stimola la secrezione della bile e aiuta a smaltire sostanze tossiche tra cui l'alcol. Favorisce la riduzione del colesterolo "cattivo" (LDL) e la riduzione della glicemia, grazie al lavoro svolto in sinergia dall'inulina e dalla cinarina. La prima è una fibra, ottimo nutrimento per il microbiota intestinale, tanto da essere definito prebiota, e regolatore del transito intestinale delle feci. La seconda una sostanza aromatica che conferisce al carciofo il tipico sapore amarognolo. Infine, è un buon diuretico.

An.Vill.

Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi, producer Tommaso Galli. Oggetti: bicchieri Zafferano Italia; ceramiche Asa-Selection, Claylab Pottery Studio, Jars Ceramistes, Serax; tessuti Once Milano, Puebco

INGREDIENTI

240 g di spaghetti integrali, **500 g** di baccalà dissalato, **400 g** di pelati, cipolla rossa, **2 cucchiai** di olive verdi piccanti, **1 foglia** di alloro, prezzemolo, **2 cucchiai** di olio extra vergine di oliva, sale

SPAGHETTI E BACCALÀ

Affettate, molto sottile, 100 g di baccalà. Affettate la cipolla, soffriggetela dolcemente in una padella con l'olio extra vergine, unite l'alloro, il baccalà e rosolate alcuni minuti. Spezzettate i pelati, uniteli alle cipolle con il loro sugo, aggiungete le olive e qualche cucchiaio di acqua. Cuocete il sugo per 10 minuti circa. A questo punto tagliate il baccalà rimasto in 8 piccole porzioni (il baccalà va prima dissalato, spazzolando e passandolo sotto abbondante acqua fredda e poi lasciandolo in immersione per qualche ora), adagiatele nel sugo, coprite e cuocete 5-6 minuti. Nel frattempo portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocete gli spaghetti, scolateli al dente e ripassateli nel sugo. Servite gli spaghetti con sopra il baccalà. Spolverate di prezzemolo tritato. (*al.av.*)

4 PERSONE

35 MINUTI

INGREDIENTI

4 tranci di pescatrice, **5** carciofi, **1 spicchio** di aglio, **1 bicchiere** di vino bianco secco, **1** peperoncino secco, qualche ramo di prezzemolo fresco, **1** limone **2 cucchiai** di olio extra vergine di oliva

PESCATRICE AI CARCIOFI

Pulite i carciofi dalle foglie dure e dal fieno, tagliateli a spicchi e bagnateli con il succo di limone. Scaldate 1 cucchiaio di olio con lo spicchio di aglio in una padella ampia, fate rosolare i carciofi per alcuni minuti, salateli e spostateli su un lato della padella, versate l'olio rimasto e sigillate i tranci di pescatrice sui due lati (per preparare i tranci da soli, lavate la pescatrice, già privata della testa, sotto l'acqua; togliete la pelle, tirandola verso la coda e, se serve, aiutatevi con un coltello; poi rilavate il tutto e affettate la coda dello spessore che preferite lasciando la lisca al centro, che verrà tolta solo mentre si mangia), salate aggiungete il peperoncino e sfumate con il vino bianco. Cuocete 10 minuti. Cospargete di prezzemolo tritato e servite. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

250 g di lenticchie di Castelluccio lessate, ½ cipolla, pangrattato integrale, **1 cucchiaio** di senape, **1 cucchiaio** di semi di sesamo, **150 g** di cavolfiore viola, **200 g** di cavolfiore giallo, ½ limone **2 cucchiai** di olio extra vergine di oliva, sale, pepe

BURGER DI LENTICCHIE E CAVOLFIORI

Tritate la cipolla, soffriggetela in padella con 1 cucchiaio di olio, salate e lasciate che prenda colore. Aggiungete le lenticchie di Castelluccio tritate nel mixer. Insaporitele per qualche minuto, quindi rimettetele nel mixer con la senape, sale, pepe e il pangrattato necessario a legare gli ingredienti (1 o 2 cucchiai). Mixate per 1 minuto quindi formate con le mani dei piccoli burger compatti. Spennellateli di olio e cospargeteli di semi di sesamo. Cuocete in forno a 180° per 10 minuti. Nel frattempo affettate sottilmente i due cavolfiori. Emulsionate 1 cucchiaio di succo di limone con 1 cucchiaio di acqua, sale e pepe. Aggiungete 1 cucchiaino di olio extra vergine e versate il condimento sopra i cavolfiori. Appoggiate sopra i burger caldi e servite. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

350 g di broccoli, **1 cucchiaio** di pangrattato integrale, **qualche rametto** di maggiorana secca, **qualche rametto** di timo secco, **1 cucchiaino** di aceto di mele, **1 cucchiaino** di succo di limone **1 cucchiaino** di olio extra vergine di oliva, sale

BROCCOLI AL FORNO

Dividete i broccoli in cimette, sbucciate il torsolo e tagliatelo a bastoncini. Cuocete i broccoli in acqua bollente salata per 10 minuti circa. Scolateli bene, trasferiteli in una pirofila. Cospargeteli con la maggiorana e il timo secchi. In una ciotola emulsionate l'aceto di mele, il succo di limone, l'olio extra vergine, una presa di sale. Tostate il pangrattato in un padellino, quindi distribuitelo sopra i broccoli. Distribuite l'emulsione sul pangrattato. Infornate a 200° per 10 minuti. I broccoli, appartenenti alla stessa famiglia di cavoli e verze, sono alimenti con elevate proprietà benefiche per l'organismo, ricchi di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti. In genere, la varietà più nota e comune è quella «calabrese», che ha una «testa» particolarmente densa e compatta. (*al.av.*)

F

V

4 PERSONE

30 MINUTI

Pochi mesi fa la richiesta provocatoria, nata sui social network, di segnalare a caratteri cubitali le scritte con il minutaggio per penne e spaghetti. Da lì la decisione di Garofalo di cambiare i suoi pacchetti: «È solo dando retta ai consumatori che si sta loro vicino»

QUANDO LA PASTA CI «RACCONTA» IL TEMPO DI COTTURA

EDIZIONE LIMITATA

I «Fusilloni 13 minuti» sono la riposta di Garofalo alla richiesta nata sui social (e raccolta dal Movimento Grandi Minuti) di rendere più visibili i minuti di cottura

1

di **Tommaso Galli**

È capitato a tutti di ritrovarsi in cucina con il pacchetto aperto, pronti per buttare la pasta, e di chiedersi: «Ma il tempo di cottura dov'è?». Giralo una volta, giralo la seconda, ma è facile che l'indicazione, sempre minuscola, sfugga. «A dire la verità era da un po' che stavamo pensando di renderla più visibile. Poi è arrivato il post su Facebook e da lì è nato tutto», racconta Emidio Mansi, direttore commerciale Italia di Pastificio Garofalo, il più antico a Gragnano, città che ha fatto la storia della pasta secca in Italia. E che ora ha lanciato «Fusilloni 13 minuti», un nuovo pacchetto di pasta in edizione limitata con il tempo di cottura scritto molto in grande. Il post «incriminato» è di un utente, Matteo Bocciarelli. A luglio scorso su Facebook Bocciarelli condivise il «suo» pacchetto ideale: sulla confezione dei radiatori Garofalo compariva, a caratteri cubitali, l'indicazione del tempo di cottura, 13 minuti. Poi a ottobre arrivò la provocazione di Hub09 ai produttori di pasta: secondo l'agenzia creativa torinese, il tempo di cottura è quasi sempre introvabile sulle confezioni, scritto troppo piccolo, seminascosto tra altre informazioni. Così l'agenzia decise di lanciare sul web il Movimento dei grandi numeri con tanto di manifesto e slogan («Pasta la victoria, siempre!»). Per farsi conoscere che cosa ha fatto? Ha ripensato, appunto, le confezioni dei marchi più famosi stampando il tempo di cottura a caratteri giganteschi. Le immagini hanno fatto il giro della rete e sono piaciute molto. E il primo marchio che ha raccolto la sfida è stato, appunto, Garofalo. «A vedere quella protesta così divertente mi è scappato subito un sorriso — continua oggi Mansi —. L'idea, geniale e spontanea, veniva incontro a un problema che avevamo già effettivamente riscontrato in alcuni consumatori, primo fra tutti Bocciarelli. Così abbiamo deciso di ascoltarla. Anche perché la soluzione proposta

> **Le immagini hanno fatto il giro della rete, noi abbiamo deciso di raccogliere la sfida**

2

1 Una fase della produzione della pasta 2 Il pilaf di bulgur Garofalo 3 Le tagliatelle nido 4 Il momento prima della cottura 5 Le mafalde integrali alle zucchine (*foto 2, 3, 4 e 5 di Stefania Giorgi*)

3

4

5

Il Diversity Brand Index ci ha riconosciuto tra le realtà italiane impegnate nell'inclusività

era esteticamente molto bella». «Fusilloni 13 minuti» riprende, infatti, esattamente la scritta nera di Matteo Bocciarelli. «Da sempre ci piace incoraggiare il dialogo e ascoltare i consumatori — spiega Mansi —. Solo in questo modo crediamo sia possibile essere loro vicini, parlare la loro lingua e, perché no, condividere anche l'ironia». E, visto il successo dell'iniziativa, l'azienda ha deciso di modificare tutti i pacchetti lasciando il tempo di cottura evidenziato. Le penne sono già nei supermercati con la nuova scritta. E a breve, il tempo di sistemare la grafica e re-impostare le linee d'impacchettamento, sarà lo stesso anche per altri 22 formati. Con l'obiettivo di inserirla poi in tutte le confezioni. Parola d'ordine dell'azienda è, insomma, continua Mansi, l'ascolto del consumatore. Caratteristica riconosciuta anche dal Diversity Brand Index, che ha inserito Garofalo, per il secondo anno, tra le 20 realtà italiane più impegnate in azioni concrete per l'inclusività. «Abbiamo, per esempio, avviato un panel con alcuni blogger per capire cosa funziona e cosa invece può essere migliorato della nostra pasta gluten free». E nello stesso filone si inserisce lo sviluppo delle ricette vocali avviato con questo giornale, *Cook*, assieme ad Alexa, l'assistente personale high-tech di Amazon. Se si possiede il dispositivo, basta dire: «Alexa, apri Cook Garofalo», per poi lasciarsi condurre alla scoperta di molte ricette di pasta, anche sulla base del luogo in cui ci si trova e della temperatura esterna. «Anche qui si tratta di ascolto, in fondo, perché abbiamo capito le potenzialità di una tecnologia come la smart voice attraverso il dialogo. Dal lancio sono già stati effettuati più di 5mila download. Insomma, crediamo in questi scambi trasparenti». Un po' come la filosofia di Garofalo. Riflessa anche nel pacchetto trasparente, lanciato per primo in Italia nel 2002. Un modo per far conoscere il lavoro dell'azienda senza filtri. Allo stesso modo in cui il pastificio ha deciso di mettere in totale trasparenza la scelta del grano utilizzato per ogni pacchetto. «Da tempo sul sito *Comesifagarofalo.it* il consumatore trova tutte le informazioni utili sulla provenienza della semola». Basta inserire la data di scadenza riportata sulla confezione di pasta per scoprire i dati sulle 100 tipologie prodotte: da dove arriva la materia prima ma anche le analisi di qualità e salubrità a cui viene sottoposta. «Ecco, dopo tutto questo lavoro ci siamo resi conto che la distinzione riportata in etichetta tra la dicitura "Ue" e "Non Ue" creava confusione. Allora abbiamo inserito su ogni pacchetto il singolo Paese di origine del grano utilizzato: Italia, Arizona o entrambe». Una scelta che va di pari passo con l'acquisizione di silos per lo stoccaggio del grano in Italia, così da controllare meglio la filiera. «Ecco, insomma, perché diciamo sempre che la nostra è una pasta che sa ascoltare».

Zuppe, dolci ma anche miscele di extravergine per condire le insalate: gli usi in cucina della spezia, arrivata in Lombardia al tempo degli Sforza, crescono sempre di più. E intanto Zafferano 3 Cuochi, marchio milanese che ha da poco festeggiato 85 anni, continua a studiare il confezionamento migliore

IL NUOVO GUSTO DELL'ORO ROSSO

di **Martina Barbero**

La polvere dorata della cucina. Così veniva chiamato lo zafferano in antichità quando, già ai tempi degli Sforza, il cuoco di corte Martino de Rossi appuntava nel suo taccuino ricette con la preziosissima spezia. Il suo profumo intenso, unito a un sapore più dolce e delicato, ha stregato i palati di molti e, anche se la sua popolarità è indissolubilmente legata al piatto simbolo della tradizione meneghina, il risotto, i suoi utilizzi sono molteplici. «È una spezia molto versatile — spiega Paolo Daperno, general manager di Zafferano 3 Cuochi, storico marchio dell'industria alimentare milanese specializzato nella produzione di zafferano —. Un solo pizzico è capace di trasformare una lunga lista di piatti, dalle vellutate di verdure agli spezzatini, dai sughi alle ricette di mare». Il marchio che ha lanciato le bustine di zafferano in polvere pronto all'uso, che lo scorso anno è stato citato da Forbes tra le 100 aziende italiane d'eccellenza, porta con sé una storia produttiva di tre generazioni: «È grazie a Gianni Mangini, il fondatore, se nel lontano 1935, in via Cappellini a Milano, è nato il brand che ancora oggi colora di giallo la tavola degli italiani. Abbiamo da poco festeggiato gli 85 anni e ora l'obiettivo è portare in cucina nuove ricette creative in cui usare lo zafferano, al di là del popolarissimo risotto». Unito a calamari e piselli oppure da miscelare all'olio extravergine per insaporire insalate, ma anche in dolci, come crème caramel, meringhe o torta di mele. «Uno dei miei piatti preferiti — prosegue Daperno — è l'uovo strapazzato a cui aggiungo una bustina di zafferano stemperato in pochissima acqua. L'unica accortezza? Aggiungere la spezia a pochi minuti dalla fine della cottura: lo zafferano è termolabile, perciò sprigiona gli aromi mantenendo le sue proprietà nutritive se non viene stracotto». Oltre al sapore, che consente di diminuire le quantità di zucchero e sale nei piatti, lo zafferano ha anche proprietà utili alla salute. L'analisi chimica, fanno sapere dall'azienda milanese, rivela la presenza di circa 150 composti e, in particolare, di alcuni carotenoidi: la crocina e la crocetina, tra i principali responsabili dell'attività antiossidante dello zafferano. Che non aggiunge, per altro, alcuna caloria ai piatti. «Il rapporto consolidato con i mercati — continua il general manager — ci permette di selezionare una materia prima eccellente. Noi, poi, aggiorniamo continuamente le nostre tecnologie per avere un prodotto di qualità superiore. Che cosa significa? Basta aprire una delle nostre bustine per capire di cosa parlo: polvere uniforme, colore rosso vivo, nessun puntino bianco né grumi, profumo e colore intensi». Il valore di questa spezia e la sua rarità sono dovuti al processo produttivo che richiede estrema cura e attenzione in ogni passaggio, dal campo alla trasformazione finale. I fiori purpurei, originari del bulbo Crocus sativus Linnaeus e da cui viene estratto lo zafferano, possono essere raccolti un sola volta all'anno, durante l'unica fioritura autunnale, e rigorosamente a mano, uno per uno nelle prime ore del mattino quando la corolla è ancora chiusa. La prima lavorazione deve essere rapida e i tre stimmi racchiusi in ciascun fiore, cioè la parte più pregiata e da cui viene ricavata la polvere, vengono separati dai petali e collocati su appositi setacci per l'essiccazione. Durante questa operazione i fili perdono circa i cinque sesti del loro peso. «Per produrre 1 chilo di zafferano essiccato servono dunque 150.000 fiori e circa 500 ore di lavoro: una bustina da 0,15 grammi si ottiene grazie a 20 fiori e ai rispettivi 60 pistilli. Con questi valori, sprecarne anche solo un granello è un vero peccato. Ecco allora che negli anni abbiamo messo a punto un confezionamento speciale e studiato». La polvere di zafferano è tutta contenuta nello speciale pergamino che le permette di scivolare dolcemente fuori dalla confezione, facilitandone l'utilizzo da parte del consumatore, mentre il materiale è capace di conservare al meglio nel tempo le caratteristiche organolettiche e nutrizionali. «La nostra sfida oggi? Portare la cultura dello zafferano nelle case di tutti gli italiani. Quindi il primo consiglio che diamo — conclude Daperno — è quello di osare di più in cucina». Lo zafferano è una spezia capace di sorprendere.

L'unica accortezza? Aggiungere sempre la polvere a pochi minuti dalla fine della cottura

VELLUTATA DI FINOCCHIO

Ingredienti (4 persone):
400 g di finocchi, 1 patata, 1 bustina di zafferano, 30 g di burro, 1 cucchiaio di farina, 1 cipolla, parmigiano, brodo vegetale, sale, crostini di pane ed erbe aromatiche.
Preparazione:
Tagliate a velo i finocchi e fateli appassire in metà burro. Unite la cipolla e la patata tagliata a cubetti e fate soffriggere per 5 minuti. Insaporite con il sale, spolverizzate con la farina e il brodo bollente e cuocete per 15 minuti mescolando ogni tanto. Diluite lo zafferano in poco brodo caldo aggiungendo il composto e continuando la cottura per altri 5 minuti. Aggiustate di sale e frullate il composto ottenendo una crema. Servite caldo con crostini di pane, parmigiano ed erbe aromatiche a piacere

In Val D'Orcia la tenuta Sanoner produce un metodo classico con uve Sangiovese coltivate «secondo natura»: raccolta manuale, niente chimica. E, per attenersi ai principi del metodo steineriano, attorno ai filari pascolano anche le pecore

UN BRINDISI (BIODINAMICO) AL 2021

Giuseppe Basta, 31 anni, responsabile delle pratiche agronomiche ed enologiche della tenuta Sanoner, in Val d'Orcia (Toscana)

di **Alessandra Dal Monte**

Vigneti (12 ettari), ulivi (10) e bosco (15): la classica conformazione delle colline toscane. In questo caso però siamo in Val d'Orcia, patrimonio Unesco per il «paesaggio culturale», in equilibrio perfetto tra borghi e natura. Nei suoi 37 ettari a Bagno Vignoni (Siena), la tenuta Sanoner lavora ogni prodotto — vino, olio, aceto balsamico e distillati — secondo i dettami della biodinamica. «Abbiamo appena ricevuto la certificazione Demeter, associazione italiana che garantisce il rispetto dell'approccio ideato da Steiner — spiega Giuseppe Basta, 31 anni, dal 2011 responsabile delle pratiche agronomiche ed enologiche di Sanoner —. Uno dei parametri era la presenza di animali nella tenuta, che hanno la capacità di concimare in modo naturale e di equilibrare l'ecosistema. E quindi abbiamo avuto per mesi delle pecore al pascolo, oltre alle api nel periodo dell'impollinazione. In vigna si usano solo prodotti naturali, sia come fertilizzanti che per proteggere dalle malattie, e io negli anni ho proprio visto il suolo diventare più complesso, strutturato, e le piante più salubri. Il riconoscimento Demeter è un grande risultato che corrisponde alla visione dei proprietari (la famiglia altoatesina Sanoner, titolare degli hotel di lusso Adler, *ndr*): agire nel massimo rispetto della terra». E così anche l'ultimo arrivato, Aetos — che vuol dire «aquila» in greco, così come Adler in tedesco — Extra-Brut Metodo classico, è un vino spumante ottenuto da uve biodinamiche di Sangiovese. Colore rosa tenue, acidità bilanciata da una buona struttura, il lavoro per produrlo è cominciato nel 2015 con le prime vendemmie precoci per testare l'acidità dei grappoli. Ne è seguito l'Aetos Sparkling Rosé Brut millesimato, spumantizzato dai maestri del Prosecco a Treviso. «Ma il nostro obiettivo era arrivare al metodo classico fatto da noi: uve raccolte a mano, pressatura soffice, prima fermentazione in acciaio e seconda in bottiglia per almeno 24 mesi. L'unico passaggio non biodinamico di questo vino è che abbiamo usato dei lieviti esterni, non indigeni, per la rifermentazione», precisa Basta. Il risultato è stato molto incoraggiante e ora l'idea è di impiantare anche dello Chardonnay per immaginare futuri sviluppi. Sul fronte dei rossi, la gamma comprende Aetos Orcia Sangiovese Doc (12 mesi in botte) e la versione riserva (30 mesi tra rovere e bottiglia). In più, tra qualche anno, dei super Tuscan da produrre grazie al Cabernet Franc e al Merlot da poco impiantati. Completa il quadro l'Aetos Orcia Rosé Doc. «Ci piacerebbe anche un bianco, stiamo valutando se a base Greco. E puntiamo a passare dalle 30 mila bottiglie attuali a 70-80 mila». Ma con calma, secondo natura.

VALPOLICELLA

Un Valpolicella classico superiore (2014) da scoprire. L'azienda che lo produce è una chicca: Monte dei Ragni di Zeno Zignoli. In carta in ristoranti importanti come la «macelleria Damini»

PIÙ VENDITE, NON SOLO ONLINE

Nei primi dieci mesi del 2020 le vendite di vino nella grande distribuzione sono cresciute del 6,9 per cento rispetto allo stesso periodo del 2019. Secondo la ricerca svolta da Iri per Vinitaly gli italiani hanno premiato spumanti, vini Doc e vini da tavola. Una forchetta molto ampia, che riguarda le fasce premium ma anche basse. Le vendite di vino online hanno invece registrato un'impennata pari al 122 per cento. Stelle polari dei consumatori sono salutismo, qualità, gratificazione e sostenibilità, ma anche convenienza.

LE RICETTE DELLE VIGNAIOLE

Un ricettario «al contrario», che parte dal vino per arrivare al cibo: si tratta di «Le ricette del vino», raccolta online di piatti tradizionali suggeriti, con relativi abbinamenti, dalle «donne del vino» appartenenti all'omonima associazione (produttrici, sommelier, enologhe, comunicatrici...). Per sfogliarle basta collegarsi al sito *www.ledonnedelvino.com*: verranno pubblicate il martedì e il venerdì di ogni settimana. Dalla zuppa pavese alla frutta martorana.

IN RISTAMPA

Da prenotare (la ristampa esce a marzo) il bestseller di Victoria James sulla sua storia di migliore e più giovane sommelier d'America. Un viaggio attraverso lustrini e difficoltà del mondo della ristorazione

SCUOLA DI VINO

I TACCUINI PER «WINE LOVERS»

Appuntarsi vitigni e annate. O abbinamenti tra calici e ricette provati al ristorante oppure a casa di amici. Ma, anche, conservare etichette di vino belle o particolarmente interessanti. L'inizio dell'anno è il momento in cui i *wine lovers* scelgono i taccuini in cui di mese in mese raccogliere i ricordi delle proprie esperienze. Di possibilità ce ne sono davvero tante. Un grande classico è il «Wine Journal» di Moleskine: le pagine di apertura includono alcuni pratici suggerimenti per migliorare le proprie abilità di sommelier, mentre sei sezioni permettono di catalogare i vini degustati dedicando una pagina a ciascuna etichetta. La stessa azienda realizza anche lo Sketchbook. Un taccuino con pagine bianche che può essere l'ideale per chi vuole abbozzare pensieri, disegni o conservare fra i fogli etichette in totale libertà. Molto elegante è il «Quaderno Vini» di Quotus: le schede per le recensioni sono rilegate da una copertina in pelle personalizzabile col proprio nome al momento dell'acquisto. C'è, poi, l'«Agenda del vino», un vero e proprio diario per le degustazioni prodotto dalla Gray & Gold. Editore che propone anche la divertente «Agenda delle birre», perfetta per gli appassionati che, in questo caso, vogliono tenere un archivio delle migliori bionde assaggiate. Altro taccuino adatto tanto ad esperti quanto a neofiti è il «Quaderno di Degustazione» di Quattrocalici: tecnicamente ineccepibile e completo. Oltre alle schede di degustazione, contiene una lista di «Top Wines» dove elencare i propri vini favoriti.

Vitigno a lungo dimenticato del Monferrato astigiano, viene da un incrocio tra Croatina rossa e Malvasia aromatica di Parma. Riscoperto da un sacerdote, don Giacomo Cauda, nel 2015 è diventato protagonista di un romanzo, «Il vino del Papa»

RUCHÉ

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Il Ruché è stato a lungo un vitigno (e un vino) dimenticato, un autoctono piemontese che attraverso la sua storia racconta il Novecento italiano. Le campagne della Malora, la povertà, l'abbandono della terra all'epoca della industria imperante, il ruolo dei preti illuminati che in molte zone del Paese hanno tutelato i piccoli contadini e i loro prodotti. È stato proprio un sacerdote, don Giacomo Cauda, a ripescare dall'oblio questo vitigno, dopo aver scoperto che qualche pianta cresceva nella sua parrocchia e dopo aver provato a vinificare i grappoli. Quindi non stupisce che quando il Ruché è diventato protagonista di un romanzo (nel 2015, *Il vino del Papa*, Wingsbert House, di Giacomo Fasola, Ilario Lombardo e Francesco Moscatelli) storia e finzione si siano intrecciate all'ombra della religione: «Il vino fatto come Dio comanda, rispettando la vigna e senza chiarificatori, rotomaceratori e barrique, è più buono», esclama nel romanzo un produttore rivolgendosi all'Altissimo. Stupisce invece che un gigante internazionale come *Wine Spectator* scopra, come ha fatto recentemente attraverso Robert Camuto, il piccolo Ruché, un milione di bottiglie l'anno. La zona d'elezione è il Monferrato astigiano, in particolare i Comuni di Castagnole Monferrato, Grana, Montemagno, Portacomaro, Refrancore, Scurzolengo e Viarigi. Terreni calcarei. Il riconoscimento della Doc è arrivato nel 1987, quello della Docg nel 2010. Incerte le origini: il vitigno potrebbe essere stato portato dalla Spagna o dalla Francia da alcuni monaci, che l'avrebbero messo a dimora vicino al monastero di San Rocco a Portacomaro. Il Santo potrebbe aver dato origine al nome, che potrebbe anche essere stato plasmato indicando la predilezione del vitigno per le rocche. Di sicuro, studi recenti hanno dimostrato che viene da un incrocio tra Croatina rossa e Malvasia aromatica di Parma. Due le caratteristiche principali: un marcato profumo che sembra arrivare da un roseto in cui crescono anche alcune spezie (può essere scambiato per un bianco), e un tannino vivace e marcato. «Un rosso singolare, accattivante e conveniente», lo definisce Camuto, che racconta la passione per questo vino di un enologo californiano, Randall Graham, che lo importò negli Stati Uniti definendolo «il figlio d'amore di Nebbiolo e Brachetto». I produttori sono una ventina: tra questi Luca Ferraris, presidente dell'associazione dei produttori di Ruché di Castagnole Monferrato Docg e proprietario della Vigna del Parroco di don Cauda.

È la versione «di emergenza» ma definitiva del White Russian, il drink amato da Jeff Bridges nel film cult dei fratelli Cohen. Inventato dal bar tender Matteo Zed in assenza di panna e liquore al caffé, si prepara con espresso e tè matcha

ULTIMATE LEBOWSKY

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

C'è chi chiama il White Russian «il caffelatte più famoso della storia». All'anagrafe, il cocktail nasce per mano del bartender dell'hotel Metropole di Bruxelles, Gustave Tops. Fu il suo omaggio alla regina dei salotti di Washington, Perle Mesta, che nel 1949 era l'ambasciatrice Usa in Lussemburgo. In realtà, la solida fama del drink nasce quasi mezzo secolo più tardi: nel 1998 diventa infatti il beveraggio simbolo di Drugo, lo sbrindellato protagonista del cult movie *Il grande Lebowsky* dei fratelli Cohen. Jeff Bridges lo beve e lo prepara di continuo e il drink, trainato dal film, entra nella storia. Almeno in quella del costume. Il White Russian è una miscela di vodka, liquore al caffè (Kahlua o Caffè Borghetti) e panna liquida, un comfort drink dal sapore delicato ma gustoso, ricco come un dessert e consolante come una coccola. Pare leggero dal punto di vista alcolico e, forse per questo, il suo successo continua a crescere a dispetto della moda dei cocktail ipocalorici. Insieme al fatto che i drink al caffè negli ultimi anni sono tornati di prepotenza su tutti i banconi. Qui ne diamo una versione che si deve a un'emergenza e alla mano di Matteo Zed, il capo bartender di «The Court», uno dei più bei bar di Roma (e d'Italia). «Un cliente ci chiese un White Russian, ma quella sera non avevamo né panna né liquore al caffè». Un bartender non è un bartender se non è in grado di improvvisare azzeccando le sostituzioni. E fu così che nacque l'Ultimate Lebowsky, il White Russian definitivo. Il liquore di caffè fu rimpiazzato semplicemente con una tazzina di espresso. La panna liquida con il Velvet, il gustoso cream liquor bianco come il latte recentemente lanciato da Disaronno. Il tocco di classe è la bordeggiatura del bicchiere con il matcha, il più famoso dei tè verdi associato al Chad, la famosa cerimonia zen del tè: «Non si tratta soltanto di una guarnizione — spiega Zed —. Sulle labbra il sapore leggermente amaro del tè corregge la dolcezza del drink e lo rende più ricco». E allora, via con il Definitive Lebowsky. Prima, si prepara il bicchiere: si bagna metà dell'orlo di un classico Old fashioned e vi si fa aderire la finissima polvere di tè matcha. Poi, in uno shaker pieno di ghiaccio, si mettono 30 ml di caffè appena fatto, la stessa quantità di Velvet e 45 ml di vodka. Si shakera il tutto «in modo molto energico» e si versa in un bicchiere che avete preparato in precedenza con la verde «crusta» di tè. Infine, la guarnizione vera e propria, tre chicchi di caffè. Attenzione: proprio come Drugo-Jeff Bridges, rischiate di abusarne.

REGIONALE

Si chiama Venti il nuovo amaro di Rinaldi 1957, gruppo piemontese guidato dalla famiglia Rivolta. Realizzato con 20 botaniche (una per ogni regione italiana), è un perfetto esempio di distillato moderno

EDIZIONE LIMITATA

Amara Caroni è la *limited edition* dell'iconico liquore dell'Etna a base di arance rosse di Sicilia Igp. Viene realizzato — in collaborazione con Velier — lasciando maturare il distillato un anno nelle botti del pregiato rum caraibico Caroni di Trinidad

D'AUTORE

L'amaro Farmily è un botanical bitter a base di rabarbaro e genziana. Dal gusto avvolgente e fresco, lo produce il team alla guida del «Mag» e dello speakeasy milanese «1930», tra i migliori cocktail bar del mondo secondo i «50 Best»

È il giusto compromesso per chi vuole fornelli da esibire e, allo stesso tempo, la possibilità di isolarli all'occorrenza dal resto della casa: uno spazio contiguo alla zona giorno diviso da due grandi pannelli color tortora. L'effetto? Una quinta prospettica sottolineata dal lampadario in lino tabacco

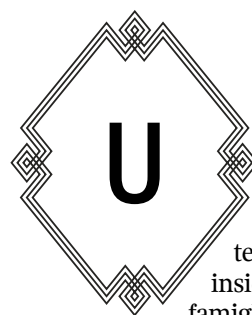
IL TRUCCO

Scelte neutre per gli arredi fissi, che non stancano nel tempo, e massima libertà negli accessori, cambiabili a seconda dei gusti del momento

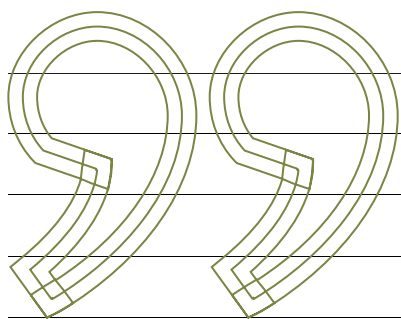
I MATERIALI

L'alzata retrostante è in laminato nero, i pensili in rovere affumicato mentre i mobili sono laccati bianchi

«APRI E CHIUDI» SULLA SALA DA PRANZO

di **Clara Bona**
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Una cucina che si apre sul living è sinonimo di un nuovo modo di abitare, al passo con i tempi. Perché è bello cucinare insieme, condividendo con la famiglia i momenti dedicati alla preparazione del cibo. Senza nulla da nascondere: le cucine di oggi sono così belle da essere spesso esibite con orgoglio. Ma esiste anche il rovescio della medaglia: può succedere che la stanza sia in disordine o che si voglia, solo in alcune occasioni, isolare il salotto dagli odori della cucina. Questo progetto nasce proprio con l'intento di soddisfare tutte queste considerazioni: il padrone di casa voleva uno spazio continuo con la sala da pranzo, ma nascondibile all'occorrenza. Si è scelto quindi di dividere la zona più operativa costruendo una parete in cartongesso con un'ampia apertura centrale, chiudibile grazie a due grandi pannelli esterni che scorrono su una mantovana a vista. La parete è stata dipinta di un intenso color tortora, mentre per le due ante si è scelta una tinta in tono, ma ancora più scura. Questa quinta prospettica rappresenta una vista importante della casa, sia quando le porte sono aperte che quando sono chiuse: e grazie alla scelta di colori neutri ma decisi ha acquistato maggior importanza. Le scelte di interior della cucina? Mobili sobri e puliti: semplici ante laccate bianche con maniglie a bacchetta in acciaio satinato; piano di lavoro e alzata retrostante in laminato nero; pensili in rovere affumicato. Tre diversi materiali e tre colori, che insieme creano un insieme equilibrato ma di carattere. Se i pensili e il piano fossero stati tutti bianchi, il risultato sarebbe sicuramente stato più anonimo e la cucina avrebbe fatto un effetto «troppo cucina» per essere vista dalla sala. Per aggiungere, poi, una nota decorativa importante si è puntato su un grande lampadario in tessuto di lino color tabacco, che crea un'asse centrale con la cucina che fa da sfondo ed è posizionato su un tavolo rettangolare bianco, minimal ed essenziale, con un bordino in multistrato di betulla e le gambe in ferro laccato. Le sedie sono un pezzo di design storico: si tratta delle Y Chairs, disegnate da Hans Wegner, scelte nella versione con struttura in legno chiaro e seduta in paglia scura. A lato, tante mensole realizzate su misura trasformano la nicchia in una capiente libreria. Per il pavimento, proprio per sottolineare la continuità tra gli ambienti, si è proseguito con lo stesso parquet in rovere a listoni presente in tutta la casa. Poi, per proteggere la zona sotto al lavandino e ai fuochi, invece di un banale tappetino c'è un tappeto kilim in versione passatoia, che rappresenta l'unica nota di colore di questa cucina, insieme agli accessori e ai vasi in vetro sul tavolo con tonalità che spaziano dal rosso al viola. E questo è un piccolo trucco sempre valido: scelte neutre per gli arredi fissi, che non stancano nel tempo, e massima libertà negli accessori, che si possono facilmente cambiare a seconda dei gusti e delle mode del momento.

DI DESIGN

Sul tagliere in legno appoggiato sul piano ci sono pochi oggetti ma di grande design, che raccontano i gusti e le passioni di chi abita in questa cucina: ci sono piccoli quadri grafici, scritte, disegni e una scultura di Vitra. Anche i piatti e i bicchieri, se sono di design come in questo caso, possono diventare un motivo di decoro della cucina. Movimentando l'insieme molto essenziale

Nuove idee per gli amanti delle colazioni lente e poi utensili per la tavola nelle tonalità del 2021, «Ultimate gray» e «Illuminating», grigio brillante e giallo lucente. Simboli di resilienza e speranza

a cura di **Martina Barbero**

PER I WAFFLE A BASTONCINO

Per gli amanti delle colazioni lente, quelle che portano profumo di burro e pane tostato in tutta la casa. La piastra in ghisa antiaderente firmata Nordic Ware permette di portare in tavola in un paio di minuti dei waffle speciali: diversi dalle classiche cialde, questi bastoncini croccanti sono perfetti per essere inzuppati in creme, sciroppi e salse. La ricetta da provare? Quella dei waffle originali in stile fiammingo che, come suggerisce la food writer belga Regula Ysewijn, hanno all'interno della pastella di latte e uova anche un pizzico di cannella in polvere e qualche goccia di brandy. Da accompagnare poi a una crema al burro, rigorosamente salato. (*nordicware.com*)

CON I COLORI PANTONE DELL'ANNO

Di cosa c'è bisogno in questo 2021? Di tonalità che infondano speranza e sostegno. Ne sono convinti gli esperti di cromatologia internazionale, tanto che Pantone, per il 2021, ha scelto una coppia di colori ragionata: Ultimate Gray e Illuminating (grigio brillante e giallo lucente). «Una combinazione che trasmette un senso di resilienza e di speranza – ha spiegato Leatrice Eiseman, executive director dell'istituto –. Abbiamo bisogno di sentirci incoraggiati, risollevati». Così i due colori oggi entrano anche in cucina attraverso ceramiche, posate, accessori. Come i nuovi piatti dello studio di architettura milanese 23BASSI, che ha appena lanciato la sua prima linea home, «Con la cultura si mangia», ispirata al patrimonio artistico italiano. Le ceramiche in foto raccontano il Pantheon di Roma. (*23bassihome.it*)

COME MATITE

Curare la tavola è un atto di attenzione verso noi stessi e le persone che si riuniscono intorno a essa. E se davvero attraverso un colore si possono regalare sensazioni profonde, allora vale la pena provare ad arricchire di sfumature anche il quotidiano, cominciando dagli oggetti più funzionali. Come le posate, che l'azienda bresciana Pintinox ha creato ispirandosi alla tonalità Pantone dell'anno: Illuminating. Un colore capace di trasmettere vitalità. Brillanti e spiritose (il manico è a forma di matita), questi cucchiai, coltelli e forchette sono perfetti per una mise en place creativa e diversa dal solito. (*pinti.it*)

LA CARAFFA DANESE

Alle forme pulite si accosta un oro brillante che stravolge il design minimalista. La caraffa Geo del brand danese Normann Copenhagen è l'esempio di come sia possibile dare eleganza e carattere alla tavola giocando, ancora una volta, con sfumature e tonalità diverse. «L'aspetto rigoroso crea un piacevole contrasto con le combinazioni di colori vividi», racconta Nicholai Wiig Hansen, l'artista che ha disegnato la linea. La caraffa, disponibile anche in lilla, grigio, nero, bianco, rosso e turchese, mantiene le bevande al caldo o al freddo per lunghi pomeriggi grazie al materiale isolante. (*normann-copenhagen.com*)

A CHE COSA SERVE?

LA CERA ALIMENTARE

La lista dei buoni propositi è sempre più green e un imperativo che molti si sono imposti riguarda la plastica: ridurre al minimo il suo utilizzo. L'hashtag #plasticfree conta su Instagram oltre 3 milioni di post e la community verde cresce sulle piattaforme social: dagli influencer italiani @carotilla_, che parla di sostenibilità, e @zerowaste, la rete di chi vive (quasi) senza rifiuti, ai giovanissimi tiktokers che con meme e tutorial raccontano la loro transizione verso uno stile di vita zero-waste (i video di @newlifestyle raggiungono i 7.2 milioni di like). Il loro primo consiglio? Eliminare i contenitori e i materiali usa e getta dalla cucina. Ed è qui che entra in gioco il foglio di cera d'api. Si tratta di un involucro realizzato in stoffa naturale ricoperta di cera d'api, ideale per avvolgere cibi e ingredienti. La cera, che è appiccicosa, aderisce alla superficie delle ciotole sigillando ermeticamente una qualsiasi preparazione. Dalla metà di una mela a un panino, ma anche zuppe o insalate, i fogli di cera preservano gli alimenti allungandone pure la vita: a differenza della pellicola in plastica, contengono preziosi antiossidanti prodotti dalle api. Ne esistono di diverse dimensioni (e fantasie, le aziende produttrici sono davvero creative oltre che sostenibili) e si possono riutilizzare perché lavabili con acqua fredda e sapone naturale. Unica raccomandazione: non scaldare i fogli, altrimenti la cera rischia di rovinarsi e scivolare via. Da provare. (*m.bar.*)

Food&Beverage L'Italia della buona cucina famosa in tutto il mondo: varietà e qualità senza eguali

Trattoria La Grotta, genuinità dal mare in tavola

Un luogo intimo e riservato che nasce nel suggestivo ambiente di una vera grotta di origine lavica. Parliamo del ristorante **Trattoria La Grotta**, il tempio della bontà di Acireale. Gli ospiti potranno accomodarsi in otto semplici ma deliziosi tavolini e godersi tutte le specialità che compongono il suo menù. La cucina è semplice e genuina, un vero e proprio spettacolo di tradizioni tramandate da padre in figlio, ingredienti genuini e pesce del luogo di ottima qualità. Ad accogliere gli avventori troviamo il "padron", Saro Strano, che con grande eleganza e professionalità porterà direttamente al tavolo la materia prima tra la quale scegliere e che verrà poi pesata e portata direttamente in cucina. La proposta è ampia e si potrà scegliere fra lo squisito antipasto di mare, pesce alla griglia, crostacei, frutti di mare, pesce di paranza. In cucina poi, tra invitanti profumi e fragranze, gli abili chef preparano i piatti seguendo con scrupolosità ogni gesto dei segreti di famiglia di ben 150 anni di esperienza nel settore. Insomma, i palati più raffinati ed esigenti troveranno al ristorante Trattoria La Grotta la risposta ad ogni loro desiderio e verranno coinvolti in vere e proprie esperienze di gusto indimenticabili. www.trattorialagrotta.com

Acetaia Di Giorgio, il vero balsamico tradizionale DOP

Una sorprendente e straordinaria fragranza che riporta al passato, ad una tradizione ricca di amore, passione, riti e storie antichissime. Parliamo dell'aceto balsamico dell'**Acetaia Di Giorgio** dove, a pochi chilometri dal centro storico di Modena, si produce quotidianamente Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP seguendo la tradizione originale che qui è diventata un modus vivendi. Al suo interno si sentono gli intensi profumi ed i sapori balsamici di un prodotto realizzato con devozione e che segue i ritmi naturali della terra e delle stagioni. Oggi Giorgio, Carlotta, Giovanna e Marcello portano questo delizioso piacere ad ogni avventore dell'acetaia che potrà assaggiare il sapore ineguagliabile dei suoi aceti attraverso visite con degustazioni oppure ordinandolo direttamente da casa. www.acetaiadigiorgio.it

Salumificio Artigianale Calcagno, salumi di assoluta qualità

Creare salumi di qualità è una vera arte e **Il Salumificio Artigianale Calcagno** ne è la prova. Fondato nel 1959 da Franco Calcagno, oggi il salumificio vede alla sua guida suo figlio Paolo che, dopo aver appreso da suo padre i segreti del mestiere, porta avanti l'antica tradizione piemontese della lavorazione delle carni di maiale. Paolo ama definire il suo negozio "una fucina di sapori antichi e tradizionali", infatti nel suo interno troviamo salumi di altissima qualità, prodotti genuini dal grande sapore in grado di rievocare l'impareggiabile gusto di un prodotto lavorato interamente in maniera artigianale e che conserva intatte tutte le caratteristiche del territorio dal quale proviene. Paolo e il suo team si impegnano con amore e passione per dar vita ad un prodotto dal gusto eccellente, frutto dell'attenta lavorazione di ogni parte dell'animale. Tra la sua vasta scelta troviamo salami, pancette, prosciutti, salsicce e salamini, cotechini, galantine e teste in cassetta, lardo baciato e prodotti particolari come la lonza al tartufo, il lardo alle erbe, senza dimenticare la bresaola, la carne salada e tante altre genuinità confezionate con macchinari d'avanguardia per garantire la massima sicurezza e genuinità. www.salumificiocalcagno.it

Viticoltori Senesi Aretini: vini dal cuore Toscana

La **Cantina Viticoltori Senesi Aretini** nasce come cooperativa nel 1971 in provincia di Siena. I vini prodotti hanno sempre rappresentato la tradizione vitivinicola a cui è votato storicamente il territorio, i cui vigneti sono ubicati nelle iconiche colline conosciute per il Chianti. Ai vitigni tipici quali Sangiovese e Canaiolo si sono aggiunti il Merlot e Cabernet Sauvignon. Gli enologi capitanati da Maurizio Castelli e Mery Ferrara hanno il compito di seguire il lavoro dei soci Viticoltori dalla fase vegetativa sino al conferimento delle uve in Cantina. L'ampiezza e la sfaccettatura del territorio danno complessità e carattere ai vini, genuini e tradizionali nel loro gusto e sempre costanti nella qualità. Una parte consistente della produzione è certificata biologica dall'anno 2016, come testimonianza di rispetto del territorio. www.cavisavini.it

Il Caseificio Ceirano-Villosio

Legato da sempre alla città di Scarnafigi, il piccolo comune situato in Provincia di Cuneo in cui si trova dalla sua fondazione nel 1870, il **Caseificio Ceirano-Villosio** seleziona latte di allevamento di alta qualità e produce gustosi formaggi della tradizione piemontese, realizzati esclusivamente con ingredienti naturali e genuini. Tra le sue tipologie di formaggio più pregiate spiccano Nostrale, Toma di Capra, Fontal Vittoria, Cheddar del Po, Toma Saviglianese, Bra Tenero Dop, Bra Duro Dop, La Gemma, ecc. Grande cura, attenzione e dedizione costante assicurano ai clienti specialità tipiche tutte da gustare, autentiche delizie per il palato. La nostra azienda agricola è una filiera "corta" o "a km zero". Significa che tutte le fasi di produzione avvengono all'interno dei nostri allevamenti e del nostro caseificio. www.ceiranovillosio.it

Consorzio Le Chiantigiane, vini toscani famosi in tutto il mondo

Un esempio di qualità, una delle eccellenze italiane grazie ai suoi vini di indubbio pregio. Queste sono le parole che descrivono il consorzio **Le Chiantigiane** e il suo grande patrimonio di 2460 ettari di vigneto in produzione. «Crediamo molto nell'alleanza tra uomo, vite e il vino. L'intera produzione è il risultato dell'impegno di 2000 produttori toscani associati, che conferiscono il loro prodotto che viene imbottigliato e commercializzato – spiega il Presidente Davide Ancillotti – le zone di produzione comprendono larga parte della toscana centrale ed in particolare i comuni di Castelnuovo Berardenga, Poggibonsi, Certaldo, Empoli, Larciano e la Provincia di Grosseto nella maremma toscana dove hanno sede anche gli impianti di trasformazione. Si tratta di impianti moderni dotati delle tecnologie più avanzate per la produzione di tutti i vini tipici toscani. Il processo è controllato in tutte le fasi da agronomi ed enologi che stabiliscono i parametri di qualità. Questo ci permette di essere presenti in Italia in tutte le più importanti catene della grande distribuzione e della distribuzione organizzata oltre che in una vasta rete di grossisti». www.chiantigiane.it

Cantine De Biase, vini per passione

La passione per la produzione di vini pregiati e l'amore per il territorio sono i punti saldi dell'azienda vitivinicola **Cantine De Biase** di Castronuovo di Sant'Andrea, nel Parco Nazionale del Pollino. Per portare in tavola i suoi ottimi vini l'azienda utilizza la filiera di coltivazione con metodi biologici e vegani, caratteristiche che hanno portato la sua fama a livello internazionale ed estera. Nascono così vini che sono il perfetto connubio tra tradizione vitivinicola e l'innovazione nei metodi di coltura e che sanno esprimere i tratti del territorio da cui provengono. I vini prodotti sono tutti bio/vegan e sono tutti DOP Grottino di Roccanova i nomi sono: Essenza barrique, Nettare dell'enotria, e Negrottino tutti vini rossi e il Nettare dell'enotria rosato. La cantina e i vigneti sono in c/da Calvello SP89 al km 2+800 nel territorio di Roccanova. www.cantinedebiase.it

Gelateria Pomposa, qualità e tradizione

Il gusto corposo, scioglievole e leggero del buon gelato artigianale, i sapori della natura che si fondono e danno vita ad una freschissima delizia: benvenuti alla **Gelateria Pomposa**, il luogo in cui il gelato viene ancora realizzato così come si faceva una volta, usando soltanto tecniche artigianali e materie prime di altissima qualità. «Usiamo solo mantecatori verticali che mescolano delicatamente il nostro gelato così come facevano le mani dei mastri gelatai prima della loro invenzione. Tutto questo rende il nostro gelato un prodotto altamente digeribile, cremoso, naturale e leggero. Preferiamo produrlo in minor quantità e più volte al giorno per garantire sempre la massima freschezza ai nostri clienti – spiegano alla Gelateria – questo ci ha permesso di instaurare con loro un rapporto indissolubile che attira un numero sempre più ampio di nuovi avventori». www.gelateriapomposa.com

Panificio Mario, la vera focaccia genovese

Il **Panificio Mario** è un negozio storico nel cuore di Genova nato nel 1938 e che ancora oggi è il riferimento della vera focaccia genovese che si può gustare appena sfornata in ogni momento della giornata, della quale lo stesso panificio possiede il marchio registrato come garanzia di qualità per i consumatori. Il panificio affianca alla produzione della focaccia genovese e alla focaccia alle cipolle ben oltre 60 tipi di pane diverso e non solo, troviamo infatti anche pasticceria secca e fresca, torte, panettoni alla genovese sia alto che basso, deliziosa gastronomia che comprende fagottini con pomodoro fresco e formaggio, tortine salate con zucchine, melanzane o spinaci e una gran varietà di pizze al taglio, pizzette di vari gusti e tanto altro ancora. Aperto tutti i giorni dalle 6,00 alle ore 19,50 e chiuso di domenica offre agli ospiti una pausa di sapori genuini e prelibati. www.panificiomario.it

di **Gabriele Principato**

Con le restrizioni ancora in vigore in tutto il Paese, molti locali continuano con le consegne a domicilio e il servizio d'asporto. Ecco alcuni dei più interessanti indirizzi che propongono cucine dal mondo

EMPANADAS (AMBROSIANE) «PARA LLEVAR»

Sopra i tre soci di «Empanadas del Flaco», aperto da metà dicembre in via San Maurilio 4 a Milano: Matias Perdomo, Simon Press e Thomas Piras, il team del ristorante stellato «Contraste» (*foto Duilio Piaggesi per Fotogramma*). Sito internet: *empanadasdelflaco.com*.

A Milano adesso non si fa che parlare di empanadas, la più celebre specialità della gastronomia argentina da strada. Locali che propongono queste mezzelune di pasta fritta ripiene nei più svariati modi esistono da anni in città. Ma per farle diventare di moda è servita l'apertura della nuova insegna della triade Matias Perdomo, Thomas Piras e Simon Press. Si chiama «Empanadas del Flaco» (*via San Maurilio 4*) l'indirizzo specializzato in street food che lo chef uruguayano di «Contraste» — una stella Michelin — ha inaugurato a pochi passi dal Duomo da appena un mese. Tra un lockdown e l'altro, il locale — il cui allestimento richiama i colori del mercato de La Boca di Buenos Aires, con tanto di vetrina «para llevar» affacciata su strada — è stato aperto al pubblico pochi giorni, ma si sta facendo conoscere con delivery e asporto. Il menu segue fedele la tradizione delle empanadas argentine. Vendute a un prezzo democratico (3,50 euro al pezzo) e avvolte in un foglio di carta fermato da un adesivo che rende subito riconoscibile il ripieno. Sei le varianti: manzo, pollo, prosciutto cotto, tonno e le due vegetariane, mais e besciamella e formaggio con cipolla. Un comfort food dal quale è difficile non essere incuriositi. Un po' come quello proposto da «Roc», la dark kitchen del team di «Contraste» che ha appena debuttato nel capoluogo lombardo. Una rosticceria creativa con piatti accattivanti come l'agnello, ketchup di peperoni e capperi fritti o il purè di patate affumicato.

MILANO

PITA, TZATZIKI E MOUSSAKA

C'è il tagliere con tzatziki, olive nere e pita. Poi, il polpo al miele. E la moussaka tradizionale. Sono alcuni dei piatti proposti per il delivery da «Vasiliki Kouzina», ristorante di cucina greca contemporanea guidato dalla chef Eleonora Barbone e la patron Vasiliki Pierrakea. Disponibili, anche, selezionate etichette di vino elleniche. (*vasilikikouzina.com*)

VERONA

NOODLES E DIM SUM D'AUTORE

Un delivery orientale «nascosto» nel retro di un locale storico di Verona. «Esko» è la dark kitchen del ristorante «Desco», che nel 2021 compie 40 anni. Nato da un'idea dello chef Matteo Rizzo per affrontare i lockdown, propone piatti come noodles, ravioli, pad thai e soba fredda «alla Norma». (*eskokitchen.it*)

NOVA MILANESE

RICETTE GIAPPO-ITALIANE

Sushi, sashimi, tartare, soba e creazioni come «Ushi coffee pugliese»: un carpaccio di scottona piemontese con rosmarino in tempura, servito sopra un purè di patate insaporito da una crema al caffè agrumata. Sono le proposte delivery di «Mu Fish», ristorante fusion di Nova Milanese guidato dalla chef giapponese Jun Giovannini. (*mufish.it*)

BOLOGNA

HAMBURGER, ANCHE «TINY»

«Nasty Burger Club» è il locale di un gruppo di giovani soci che sta contribuendo a ridisegnare il panorama food di Bologna (pensiamo a «Sentaku Ramen Bar» o al nuovo «Ahimè»). Propone da delivery e asporto cinque tipi di burger, anche in versione *tiny*. Imperdibile il «Nasty», con sottaceti, cipolla caramellata, bacon e miele salato. (*facebook.com/nastyburgerclub*)

MILANO

COCKTAIL TROPICALI E TACOS CREATIVI

Tacos, burritos, tortillas artigianali e piatti speciali che cambiano di frequente, preparati con ingredienti iper-selezionati. Poi, una vasta carta con cocktail tropical, vini naturali e birre artigianali. «Chihuahua Tacos» offre i sapori del Messico, con un menu delivery e asporto creativo e in parte gluten free. (*chihuahuatacos.com*)

MILANO

SUSHI E SASHIMI «STELLATI»

Haruo Ichikawa è stato il primo chef in Italia a conquistare con una cucina etnica la stella Michelin. I suoi piatti della tradizione giapponese, come il sashimi di ricciola o i nighiri di otoro, sono disponibili per asporto e delivery al ristorante «Ichikawa» di Milano. Chi volesse creazioni fusion può ordinare, invece, a «Ichi Station», di cui lo chef firma la carta. (*ichikawa.it*; *ichistation.it*)

«Cucinare è la mia più grande dimostrazione d'affetto. Se poi son fettuccine, allora è amore» La chiusura dei ristoranti? L'autrice e conduttrice romana reduce da X Factor ironizza: «Guardo "L'ultima cena" e a quel banchetto vorrei esserci io, per stare in compagnia. Ma quella giusta...»

DANIELA COLLU

IL RAGÙ

Daniela ha un debole per quello bianco, «perfetto con rigatoni o mezze maniche. Cosa ci metto? Coniglio, guanciale, pollo e tacchino o quel che il mio frigo ha da offrire. Una spruzzata di vino bianco, erbe, spezie et voilà, è pronto»

LA PASTA FRESCA

«La prima volta che l'ho preparata ero in piedi sulla sedia perché non arrivavo al tavolo — rivela Collu —. Oggi sono espertissima: fettuccine, pappardelle, tagliolini. La ricetta? Un uovo, 100 g di farina anche di semola, acqua e sale»

IL WHISKY

Non è proprio la prima cosa che viene in mente quando si pensa al Sol Levante, ma Daniela assicura: «Il whisky giapponese è strepitoso, a tratti terapeutico. Sorseggiato sul divano di casa è gioia per i sensi»

LA TAVOLA

«Uno dei piaceri imperdibili della vita da condividere con famiglia e amici. Non so cucinare per me soltanto, ma in lockdown ho imparato ad apparecchiarla come se dovesse arrivare qualcuno. Prima o poi, spero, accadrà»

LA FRÈGULA SARDA

Una pasta simile al cous cous, preparata dentro a un canestro di coccio e tostata in forno. «Io la condisco con del sugo al pomodoro e del polpo fresco tagliato a tocchetti. È il piatto dell'affetto, il mio modo di dire: 'ti voglio bene'»

MENU ETNICI

«Dall'asiatico alla marocchino passando per quello indiano, non mi precludo niente: sono aperta a tutto. Anche agli insetti. Li ho mangiati in Thailandia: grilli, cavallette, scorpioni... Rivoltanti? Ci vuole ben altro per disgustarmi»

di **Chiara Amati**
Foto di Bianca Burgo

«Sono anni che aspetto e non succede mai. Pregusto la scena, ma niente! Pare che non se ne siano accorti». Chi? «Ma i foodblogger». Di che cosa? «Di Salvador Dalì! Ebbene sì, il padre del surrealismo che ha introdotto il dubbio rivoluzionario, la visione assurda, il pensiero onirico e irrazionale, si è occupato anche (e non poco) di food. Un assunto che mi fa sentire in simbiosi con lui? "Tutto ciò che è commestibile mi esalta"». Classe 1982, romana, Daniela Collu — autrice e conduttrice televisiva reduce da X Factor, speaker radiofonica e scrittrice, con una laurea in Storia dell'arte in mano — passa dalla gastroestetica daliniana alla frègula sarda con sugo di polpo con la naturalezza di chi sete di cultura e comunicazione le ha nel sangue. Da sempre, anche quando faceva la libraia nei musei di Roma. «Nove anni di noia in cui ho dato scacco alle mie frustrazioni con l'apertura di un blog, *Stazzitta*, nato da una delle frasi che mamma Rita mi ripeteva spesso: "Sta' zitta e non mi interrompere". All'inizio era solo un nickname. E un espediente per fare ciò che più mi piace: scrivere. Poi, con l'avvento dei social, mi sono lanciata nei live twitting di programmi tv che commentavo con impudente sarcasmo. Sono finita sotto la lente di alcune agenzie di comunicazione che mi hanno chiamato a fare digital marketing, a promuovere trend, personaggi e format». Dal Grande Fratello a X Factor Daniela, nel tempo, si fa le ossa in radio e in tv «dove ora mi viene chiesto di essere esattamente quel che sono. Ho investito scrivendo in rete e questo è l'esito: il mio grazie a chi ha visto in me un talento. Non ci avrei pagato l'affitto e non è cosa da poco». Oggi Daniela Collu si divide tra Roma e Milano. «Spostamenti concessi per motivi lavorativi e con autocertificazione», puntualizza. E continua a scrivere. Il suo ultimo libro — *Un minuto d'arte*, Vallardi Editore — «è la quintessenza della leggerezza cialtrona applicata alla conoscenza dell'arte. Immagini di essere in tanti davanti a una tela di Jackson Pollock ad aspettare che qualcuno dica una cosa intelligente, mentre in realtà tutti pensiamo: "Vabbé, con una latta da cinque litri nel garage di zio Franco in campagna, lo so fare pure io". Ecco, questo è lo spirito. Il capitolo che preferisco? Dipende dal momento. Da Leonardo a Tintoretto potrebbe essere *L'Ultima cena*. Mi manca il buon cibo, quello delle trattorie e dei ristoranti romani che, in questi mesi, ho orgogliosamente sostenuto a suon di delivery. E mi mancano i commensali: solo amici fidati però. Il cibo è amore. Astenersi traditori...».

Tutto ciò che è commestibile mi esalta Lo disse Dalì e io la penso allo stesso modo

Il mio libro sull'arte? L'essenza della leggerezza cialtrona applicata all'ingegno